**KHÉPRI SANTÉ**

**Centre de santé paramédical et de thérapies complémentaires**

(Adresse: 118 Grande Rue Charles de Gaulle, 94130 Nogent-sur-Marne, 4ème étage)

En un seul lieu, un ensemble de thérapies efficaces pour des soins de confort et de support visant à apporter une qualité de vie et à soulager les souffrances tant physiques que psychiques.

Khépri Santé vous propose des parcours d’accompagnement ciblés que vous soyez en souffrance dans votre milieu familial ou professionnel, que vous recherchiez un soulagement d’ordre physique et/ou psychique, ou que vous soyez dans une démarche d’épanouissement personnel et d’équilibre.

Vous bénéficierez des compétences de professionnels regroupés en unité pluridisciplinaire spécialisée par pathologie pour répondre précisément à vos besoins.

**SENIORS**

Nos praticiens exercent sur une large clientèle, dont les seniors. En effet, plusieurs de nos pratiques sont très bénéfiques et souhaitables.

Ces pratiques s’adaptent en fonction de l’âge, de la mobilité ou des pathologies tels que parkinson, Alzheimer.

**La sophrologie**

La sophrologie se pratique sans limite d’âge. Il suffit d’adapter les exercices de relaxation dynamique aux possibilités physiques (pratiquer assis, yeux ouverts, pas de rétention d'air, rythme plus lent, parler plus fort pour les consignes…).

Les accompagnements Seniors ont pour objectif d'améliorer la qualité de vie pour qu'ils se sentent en forme et sereins au quotidien, qu'ils aient une image positive d'eux-mêmes et qu'ils optimisent leurs capacités.

Les séances proposées ont pour intention :

- bien vivre le départ à la retraite et la retraite

- lutter contre les troubles du sommeil

- lutter contre les troubles de la mémoire

- lutter contre les troubles de l’équilibre

- lutter contre les troubles du caractère

- lutter contre la dépression

**Thèmes proposés tout au long de l'année :**Se détendre et retrouver du bien-être
Prendre le temps de souffler et apprendre à respirer
Faire du stress un ami
Ecouter son corps pour en prendre soin
Se réconcilier avec son sommeil pour mieux dormir
Retrouver et cultiver la confiance en soi
Augmenter sa vitalité pour retrouver de l'énergie
Se libérer de la colère
Maîtriser ses peurs
Calmer la douleur
Optimisez votre mémoire, pour les seniors, les étudiants, les artistes
Mieux vivre la solitude, faire face à la séparation et à la perte
Gérer ses émotions pendant et après la grossesse, équilibre mère-femme
Vivre sereinement de la procréation à l'accouchement
Maîtriser ses pulsions alimentaires pour mieux mincir
Sportifs, optimisez vos ressources...

**Déroulé d'un atelier de 1h30:
•**Un temps d’**accueil** et de **présentation** (≈10 mn)
**•**Un temps consacré à la **théorie**(≈20 mn)
**•**Un temps consacré à la **pratique** (≈50 mn) : 4 exercices de relaxation où l'on travaille le relâchement musculaire et la respiration + 1 exercice où l'on se laisse guider par la voix du sophrologue pour imaginer des situations agréables et positives.
**•**Un temps d'**expression libre** et d'**échange**pour exprimer **sensations**et**émotions** ressenties pendant l'atelier, puis le sophrologue conclut l'atelier (≈10 mn)

**La podologie :**

La santé du pied est souvent synonyme d’autonomie pour le senior. Une consultation régulière est conseillée :

Les signes à surveiller :

* Modification de l’aspect de la peau : sécheresse, peau fine..
* Modification de l’aspect de l’ongle : épaississement de l’ongle, coupe difficile
* Douleurs au niveau des pieds, déformation des orteils
* Troubles de l’équilibre et de la marche, chutes fréquentes

Bien d’autres pratiques peuvent être susceptible d’intéresser les seniors. Le centre propose une trentaine de pratiques aussi différentes mais intéressantes les unes que les autres.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SophrologieHypnoseOstéopathieChiropraxieNaturopathieIridologieRéflexologieEFTMéditationPédicure-PodologieLithothérapie | PsychanalyseHirudothérapieEMDRDiététiqueNutritionNeurofeedbackGestalt-ThérapieHoméopathiePsychologieEnergétiqueTCC | PNLCoachingEtiopathieKinésiologieSomatothérapieRelaxationAromathérapieFasciathérapieMassages bien-êtreShiatsuReiki |

**Les raisons de venir**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| AddictionsPhobiesAngoisses, anxiétéDépressionConcentrationMaternitéParentalité | Troubles de l'attentionDouleurs chroniquesStress post-traumatiquePathologies invalidantesOncologieBurn-outPrécocité Intellectuelle | MotivationTroubles du sommeilTroubles alimentairesAcouphènesSurdouanceSouffrance au travail |