Page d’Accueil

**Découvrir Khépri**

Situé dans 10e arrondissement de Paris, Khépri est un centre de sophrologie créé par Evelyne Revellat. Cette dernière vous accompagne au cours de stages collectifs et de séances individuelles pour vous aider à appréhender les situations liées aux diverses étapes de la vie. De l’enfance à l’âge de la retraite, elle utilise avec ses patients des méthodes adaptées qui leur permettent de soulager leur maux, leur anxiété. Vous êtes enfin apaisé(e) et serein(e). Elle et ses accompagnatrices vous accueillent également lors de conférences spécialisées sur les différentes techniques de bien-être et d’apaisement.

**Evelyne Revellat**

Votre sophrologue a exercé pendant plusieurs années en tant que Responsable des Ressources Humaines. Elle intervenait en parallèle comme coach interne dans de grands groupes pour accompagner les employés dans leurs difficultés quotidiennes. A l’ESSA, l’École Supérieure de Sophrologie Appliquée, elle obtient son diplôme de sophrologue praticienne. Elle se forme tout particulièrement à des méthodes de thérapies brèves comme le Dialogue Intérieur ou l’E.F.T, une technique de libération émotionnelle. Depuis de nombreuses années, elle fait bénéficier aux enfants comme aux adultes des bienfaits de la sophrologie.

LES TROIS METHODES

**La sophrologie Caycédienne**

Evelyne Revellat se sert des techniques de Sophrologie Caycédienne pour vous aider à vous débarrasser d’émotions négatives inutiles. Elle vous aide à connecter votre esprit à votre corps et à améliorer votre état physiologique. Elle vous accompagne dans la recherche d’une solution personnelle pour combattre le mal-être et évoluer vers votre épanouissement. Pour cela, elle vous propose des exercices de respiration et de relaxation, de visualisation et de concentration, des mouvements corporels…

**E.F.T.**

Cette technique de libération émotionnelle (Emotional Freedom Technique) est utilisée par Evelyne Revellat pour traiter la plupart des blocages physiques et émotionnels. Simple et efficace, l’E.F.T. consiste à tapoter en douceur des zones clefs de notre corps où se rencontrent les différents méridiens. Cette sorte d’acupuncture sans aiguilles entraîne un rééquilibrage, un ressourcement énergétique bénéfique pour votre bien-être. Cela cela du stress et de l’inconfort.

**Dialogue Intérieur**

Evelyne Ravellat vous propose des séances de Dialogue Intérieur pour vous apprendre à connaître les différentes parties de vous-même. Grâce à cette initiation et cette découverte, vous êtes en mesure de comprendre, de remédier aux dysfonctionnements de votre corps à l’origine de votre inconfort. De la sorte, vous améliorez votre condition physique, mais également votre état mental et émotionnel. Cette technique est particulièrement efficace pour remédier à un problème ponctuel.

PRESENTATION DE L’EQUIPE

**Patricia Periovizza**

Patricia Periovizza est psychologue du travail, spécialiste de l’accompagnement des personnes souffrant de leur situation professionnelle ou personnelle. Pour aider ses patients, elle s’appuie sur une pédagogie active et interactive, des animations de groupe ou des entretiens individuels. Elle apporte un véritable soutien psychologique et aide à retrouver confiance en soi, à gérer les émotions... Elle accompagne ainsi le développement personnel de la personne.

**Agnès Grisard**

Agnès Grisard est accompagnatrice de croissance personnelle. Elle s’attache à aider ses patients à trouver et à développer leur potentiel. Elle est spécialiste de la pédagogie, de l’analyse neuro-cognitive et comportementale. Elle est habituée à travailler avec des petites entreprises, le personnel de la fonction publique, des adultes ou des enfants. Elle utilise des méthodes au service de la croissance de l’être. Elle accompagne notamment les enfants surdoués et leur famille.

**Anne-Laure Jaffrelo**

Naturopathe, spécialiste de l’aromathérapie, Anne-Laure Jaffrelo est également une professionnelle du massage bien-être et de la réflexologie plantaire. Elle accompagne toute personne souhaitant devenir autonome au niveau de son bien-être émotionnel et physique. Elle propose des formations et des ateliers en naturopathie et aromathérapie. Elle enseigne par ailleurs à l’Académie Européenne des Médecines Naturelles.

**Monique Sibre**

Monique Sibre est conseillère en bien-être. Elle propose des solutions pour dormir d’un sommeil réparateur, pour augmenter l’énergie de ses patients, combattre les effets du vieillissement ou soulager d’autres maux… Elle conseille notamment le Powerstrip. Il s’agit d’une nouvelle technologie de suppléments nutritionnels permettant d’améliorer naturellement le bien-être. Cette méthode peut accompagner une autre thérapie et aide à faire face aux difficultés du quotidien.

Page Les séances

**INTRO :**

En fonction de vos besoins, de votre âge et de vos soucis, Evelyne Revellat vous propose de participer à des séances en groupe ou de bénéficier d’un entretien individuel. Ces différents formats ont tous deux leurs avantages. C’est pourquoi, il est possible si vous le désirez de suivre conjointement ces deux types de séances.

**Vos stages**

Ils vous permettent d’en apprendre davantage sur la sophrologie grâce à la pratique d’exercices simples et efficaces. Ainsi, vous pouvez vous entraîner de retour chez vous de manière autonome. De la sorte vous atteignez vos objectifs et retrouvez durablement votre bien-être. Le but des stages est de vous apprendre et de vous aider à réguler votre énergie, améliorer votre concentration, comprendre et gérer vos émotions…

**Travail en groupe**

Chaque stage se compose de 8 séances en groupe d’une quinzaine de personnes. Vous retrouvez toujours les mêmes participants. Aucun stagiaire ne peut nous rejoindre en cours de route. En effet, ces séances sont progressives. Il est donc nécessaire de toutes les suivre. C’est l’occasion de rencontrer des personnes faisant face aux mêmes situations que vous ou à d’autres difficultés. Vous partagez vos soucis et profitez des effets bénéfiques que le stage a sur chacun.

**Les séances individuelles**

Les séances individuelles conviennent à tous et en particulier aux enfants avant 10 ans. En effet, elles leur permettent de rester concentrés et d’interagir plus facilement avec la thérapeute. Grâce à cet entretien personnalisé, vous êtes à même de surmonter les épreuves difficiles auxquelles vous êtes confronté. Vous dénouez la situation et retrouvez votre assurance à l’aide d’un suivi professionnel adapté à vos besoins.

TARIFS & Inscriptions:

Khépri propose aux particuliers des tarifs attractifs pour permettre à tous de s’inscrire aux stages. Il vous est possible de **payer en 3 fois sans frais**. Nous vous demandons un acompte au moment de la réservation puis deux chèques qui sont encaissés à la 3e et à la 7e séance. N’hésitez pas à nous contacter pour plus d’informations.

|  |
| --- |
| **Consultation individuelle** |
| La séance | 70€ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Stages** | **Tarifs** | **Inscriptions** |
| **Enfants** (10 – 16 ans)8 séances de 2h | 390€ | **Votre stage Enfants** |
| **Adultes** (17 – 77 ans)8 séances de 2 h | 390€ | **Votre stage Adultes** |
| **Parents** 8 séances de 2h | 390€ | **Votre stage Parents** |
| **Comment aller mieux au travail**8 séances de 3h | 445€ | **Votre stage Comment aller mieux au travail** |
| **La retraite, je m’y prépare**8 séances de 3h | 610€ | **Votre stage La retraite, je m’y prépare** |

EN ROUGE : FAIRE LES LIENS VERS LA PLATEFORME POUR LA RESERVATION CORRESPONDANTE

Page Enfants

**INTRO :**

Depuis plus de 15 ans, Evelyne Revellat est spécialiste de la précocité chez l’enfant. Elle anime différents stages pour tous les âges et toutes les étapes de l’enfance, de l’adolescence. Vos enfants sont détendus et enfin à l’aise dans leur environnement social et scolaire. Pour les entretiens individuels ou les stages collectifs, **inscrivez-vous** dès maintenant.

FAIRE LE LIEN VERS LA TABS TARIFS & INSCRIPTIONS DE LA PAGE LES SEANCES

ENFANTS PRECOCES

**La sophrologie pour votre enfant**

La sophrologie accompagne efficacement les traitements et les séances du psychologue, de l’orthophoniste ou du psychomotricien de votre enfant. Elle l’aide notamment à se relaxer, se détendre et se rassurer. Evelyne Revellat lui donne les moyens de comprendre ce qui lui arrive et de l’accepter. Il peut ainsi faire évoluer sa relation avec les autres personnes en toute sérénité.

**La précocité de l’enfant**

Un enfant précoce n’a pas systématiquement de soucis à s’adapter à sa situation. Le système scolaire peut très bien lui convenir et sa relation avec les autres enfants très bien se passer. Il est cependant toujours important d’être attentif aux signes qui pourraient venir perturber sa bonne évolution. Il s’agit d’être avec eux pour les accompagner durant les caps délicats de l’enfance.

Pré-Ados

**Ses stages de sophrologies**

Grâce à la sophrologie, votre enfant est à l’aise dans son environnement relationnel et scolaire. Evelyne Revellat l’aide à se détendre, se relaxer et à améliorer ses relations avec d’autres personnes. Elle lui propose des exercices adaptés en fonction de sa maturité et de son âge. Il se sent reconnu et apprécié, comprend la raison de son sentiment de mal-être et peut s’épanouir librement.

**Heureux dans sa vie**

Les séances d’Evelyne Revellat aident votre enfant à mieux se concentrer, à s’endormir facilement le soir. Il bénéficie des bienfaits d’un sommeil réparateur, il se sent bien dans son corps… Il ne subit plus le stress et arrive à s’adapter à une situation de changement d’ordre scolaire ou familial. Pour être à même de mieux aider votre enfant, votre sophrologue peut vous recommander une psychologue pour effectuer un bilan afin d’orienter les soins sophrologiques.

Ados et jeunes adultes

**Stage pour gérer le stress**

Evelyne Revellat accompagne les adolescents et les jeunes adultes. Pour apprendre à mieux gérer leur stress et retrouver confiance en eux, elle propose des stages de préparation d’examen et de maîtrise de l’émotivité. L’objectif ? Pouvoir passer en toute sérénité n’importe quel épreuve écrite ou orale, être serein pendant un concert ou une audition… Evelyne Revellat aide votre enfant à se libérer de ses tensions, à trouver une attitude et une façon de parler personnelles grâce auxquelles il se sent à l’aise.

**Les méthodes utilisées**

Les stages de préparation des examens permettent de comprendre le phénomène du stress et les émotions personnelles associées. L’adolescent mesure l’impact de son anxiété sur son organisme. Il connaît les solutions qui lui permettent de relativiser l’épreuve et de l’envisager en toute sérénité. Evelyne Revellat propose au cours de ces stages des mises en situation ludiques et pédagogiques. Elle crée des exercices pour améliorer la posture corporelle et mentale, le positionnement de la voix… Elle fait découvrir des techniques pour se relaxer et travailler la respiration.

CALENDRIER

INSCRIPTIONS

Page Adultes

**INTRO :**

Chaque personne est régulièrement confrontée à des situations délicates dans sa vie quotidienne comme la parentalité par exemple. Être un adulte signifie assumer des responsabilités qui ne sont pas toujours faciles à appréhender et à gérer. Chacun de nous n’a pas les mêmes moyens pour faire face. Evelyne vous propose des **stages spécialisés** pour vous accompagner et vous permettre de vous détendre.

FAIRE LE LIEN VERS LA TABS TARIFS & INSCRIPTIONS DE LA PAGE LES SEANCES

Adultes de 17 à 77 ans

**Les séances pour adultes**

Les stages et entretiens individuels que vous propose Evelyne Revellat vous aident à vous recentrer sur l’essentiel dans votre vie, à lui donner une cohérence. Votre esprit est apaisé, vous arrêtez de réfléchir sans cesse à tout. Vous profitez d’une vie plus tranquille, posée et équilibrée, sans avoir à abandonner vos projets.

**Vos ressources cachées**

Evelyne Revellat est à l’écoute de vos besoins, des difficultés que vous rencontrez au quotidien et des objectifs personnels que vous souhaitez atteindre. Elle choisit les méthodes les plus efficaces pour vous permettre de vous épanouir et profiter de la vie au quotidien. Elle vous aide à découvrir le potentiel sommeillant en vous et à l’utiliser. Finis les Burn Out, vous maîtrisez votre énergie positive.

Parents

**Aider les parents**

Evelyne Revellat vous aide à accompagner la croissance et le développement de vos enfants sans vous épuiser à la tâche. Vous pouvez ensuite utiliser à la maison toutes les techniques sophrologiques et pédagogiques qu’elle vous montre. Grâce aux stages, aux échanges avec les autres parents, vous prenez du recul, vous envisagez de nouvelles manières positives d’interagir avec votre enfant au quotidien.

**Relation parent/enfant**

Grâce à la sophrologie, vous harmoniser votre relation avec votre enfant. Vous lui apprenez calmement à reconnaître lui-même les limites à ne pas dépasser. Vous faites la part des choses vis-à-vis du système scolaire. Vous comprenez les choix d’orientation de votre enfant ou ceux proposés par les spécialistes. Apaisé par des pensées positives, vous appréciez tous les moments passés avec lui.

Adultes à haut potentiel

**Qu’est-ce qu’un « haut potentiel » ?**

Un adulte à haut potentiel a beaucoup d’idées mais pas toujours l’énergie pour aller jusqu’au bout. Il doit souvent renoncer à ses projets car ils ne sont pas adaptés à ses moyens. Il est spontané, distrait, impulsif et n’arrive pas à mener une vie tranquille tant il aime la nouveauté. La tendance au surmenage, au perfectionnisme, la procrastination et une certaine sensibilité émotionnelle sont caractéristiques chez les personnes « à haut potentiel ».

**La solution de la sophrologie**

Evelyne Revellat vous aide à transformer vos diverses impulsions en énergie positive et à reprendre le contrôle de votre vie grâce à la sophrologie. Les stages de Khépri vous donnent la possibilité de rencontrer d’autres personnes avec les mêmes expériences, ayant vécu les mêmes situations que vous. Evelyne Revellat vous accompagne et vous aide à repartir sur de nouvelles bases. Vous n’avez plus l’impression d’être sans cesse dans une impasse et le sentiment d’être frustré.

CALENDRIER

INSCRIPTIONS

Page Au travail

**INTRO :**

Vous n’arrivez plus à supporter votre travail ? Vous êtes proche du burn-out ? Khépri met en place de nombreux **stages** de sophrologie destinés à résoudre les situations professionnelles difficiles. Des exercices spécifiques, des séances individuelles ou en groupe vous permettent de prendre du recul et de vous apaiser.

FAIRE LE LIEN VERS LA TABS TARIFS & INSCRIPTIONS DE LA PAGE LES SEANCES

Comment aller mieux au travail ?

**Les difficultés au travail**

Les stages que vous propose Khépri vous offre l’opportunité de parler de vos soucis professionnels en dehors de l’entreprise. N’attendez pas le burn-out pour rechercher des solutions. Spécialiste de la psychologie du travail et de la sophrologie, Evelyne Revellat vous aide à vous apaiser et à soulager votre mal-être, votre épuisement.

**Les objectifs**

Avec Evelyne Revellat, vous analysez les situations auxquelles vous êtes confrontés. Vous prenez du recul, vous changez d’angle de vue pour aborder le problème. Vous vous détendez, vous vous libérez des tensions et reprenez confiance en vous. Vous retrouvez votre sérénité et gérez de manière positive toutes les situations professionnelles.

**Les séances**

Le stage est composé de 8 séances de 3 heures. Khépri vous donne des apports théoriques, vous fait travailler en petits groupes. Vous réfléchissez ensemble aux solutions de divers problèmes. Même si venir nous voir est une démarche personnelle, sachez que vous pouvez bénéficier d’une prise en charge dans le cadre du Droit Individuel à la Formation.

Gestion du stress

**Retrouvez votre assurance**

Khépri propose régulièrement des stages de développement personnel pour toute personne, peu importe son âge et ses expériences. Vous réfléchissez en groupe à des solutions pour vous sortir de situations personnelles ou professionnelles délicates. La sophrologie vous soulage des tensions que vous subissez ou que vous vivez sur le plan psychique ou physique. Vous arrivez à contrôler vos émotions, votre stress... Vous retrouvez votre bien-être et profitez de la vie.

**Comment y arriver ?**

Evelyne Revellat vous propose un ensemble d’exercices de méditation et de relaxation. Vous êtes également amener à découvrir une technique de libération émotionnelle : l’EFT. De la sorte, vous pouvez enfin vous détendre et rééquilibrer vos énergies. Vous apprenez à comprendre les mécanismes du stress et à les contrôler. Vous partagez votre expérience avec d’autres personnes et trouvez ensemble des moyens d’avoir à nouveau confiance en vous.

CALENDRIER

INSCRIPTIONS

Page La retraite

**INTRO :**

La retraite approche et vous avez peur de ne pas être prêt ? Vous n’êtes pas sûr de savoir comment gérer cette nouvelle étape de la vie ? Les **stages** de Khépri vous aident à préparer cette transition toute particulière. Vous pouvez envisager cette nouvelle vie en toute sérénité et en profitez pleinement.

FAIRE LE LIEN VERS LA TABS TARIFS & INSCRIPTIONS DE LA PAGE LES SEANCES

STAGE RETRAITE

**Vivre mieux sa retraite**

Les stages de préparation à la retraite s’adressent aux personnes bientôt ou déjà retraitées. Ils vous permettent de préparer et de vivre cette nouvelle étape dans votre vie en toute sérénité. Vous apprenez à laisser progressivement de côté votre vie professionnelle, vous ne pensez plus sans arrêt à votre ancienne entreprise. Vous vous définissez d’autres priorités et découvrez de nouvelles activités, une nouvelle situation sociale… Vous profitez enfin réellement de votre temps libre.

**Les objectifs fixés**

Le stage de Khépri a pour but de vous aider à anticiper la transition vers cette nouvelle phase, à vous préparer autant physiquement que psychologiquement. Les séances se déroulent en groupe et vous permettent d’échanger avec des personnes vivant la même expérience que vous. Vous définissez de nouveaux projets et les moyens pour atteindre vos nouveaux objectifs. Evelyne Revellat vous aide à envisager vos futures interactions relationnelles, à ne pas rester isolé du fait que vous ne travaillez plus.

CALENDRIER

INSCRIPTIONS

Page Contact

**ACCROCHE :**

**La sophrologie : la thérapie qui vous soulage de vos soucis.**

**Pour prendre rendez-vous ou pour toute demande d’informations, contacter Khépri au 01.01.01.01.01**