



SophroKhepri
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

Centre SophroKhepri

*Centre du Mieux-être
Sophrologie et Thérapies alternatives*

***Equilibre, Santé et Qualité de vie
à l'école, au travail, en famille, à la retraite...***

Val de Marne – Nogent-sur-Marne

N.B. Khépri : Venir à l'existence, Etre et Devenir"*

Sommaire

1. Résumé de carrière et constat:

- Résumé carrière
- Constat et problématique

2. La Vision

3. Spécificités du Centre:

- Positionnement de **SophroKhepri**
- Types d'accompagnement
- Champs d'application
- Les locaux

4. Concept et stratégie:

- Le concept : une double approche
- Qui sont les clients
- Que cherchent les patients ?
- Que cherchent les professionnels ?
- L'offre B2B
- Comment atteindre nos clients ?

5. Le marché

- Concurrence indirecte
- Evolution du marché
- Niveau de connaissance de la sophrologie

6. Avancement du projet:

- Où en est le projet ?

7. Proposition pour les investisseurs:

- Opération Crowdfunding
- Comptes d'exploitation
- Comptes de financement
- Bilans prévisionnels

Annexes :

Qu'est-ce-que la Sophrologie ?

Parcours complet de la dirigeante



SophroKhepri
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

SophroKhépri

1. Résumé carrière & constat

1. Résumé de carrière

- 54 ans
- Sophrologue, doublée d'une compétence commerciale (Ecole de commerce et Master en sophrologie, pratique thérapeutique liant le corps, les émotions, les flux énergétiques et le mental).
- 15 ans dans les R.H. en entreprise et 15 ans de conseil, coach et thérapeute.
- Je marque, mes 30 ans d'expériences en créant le Centre du Mieux-être **SophroKhepri**, Centre de sophrologie et de thérapies brèves alternatives.

1. Constat et problématique

- Je murie ce projet depuis 10 ans, quand j'ai eu moi-même des difficultés à trouver efficacement un thérapeute adapté.
- J'étais face à une offre dispersée, avec une multitude de spécialistes, souvent injoignables.
- Et quand, j'ai voulu m'installer à mon tour, il a été très difficile de trouver un cabinet partagé, au bon endroit et au bon prix.



SophroKhepri
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

SophroKhépri

2. La Vision

2. La vision

Création d'un centre du mieux-être, parapsychologique, de sophrologie, de thérapies brèves.

Objectif : Aider les patients dans la prévention de leur santé, le maintien d'un certain équilibre et améliorer leur qualité de vie aussi bien à l'école, au travail, en famille que pour préparer leur retraite. Ce centre a la particularité d'offrir une unité spécialisée enfants précoces et adultes surdoués en difficulté.

■ **La vocation du centre est de développer :**

1. **L'activité des thérapeutes** en mettant à leur disposition des espaces équipés qu'ils pourront utiliser à temps plein et à temps partagé, en leur proposant des services pour développer leur activité notamment en leur proposant du portage salarial.
2. **La notoriété de pratiques** de thérapie alternatives efficaces auprès des particuliers, des collaborateurs d'entreprises, aidants familiaux et autres professionnels de santé dans les domaines suivant : gestion du stress, chocs émotionnels, dépression, avec une unité spécialisée dans le diagnostic et l'accompagnement des enfants précoces et des adultes surdoués, etc...
3. **L'accès aux soins** : thérapies individuelles ou/et collectives en cabinet ou à distance avec prise en charge téléphonique (plateforme téléphonique, et accompagnement à distance via internet) + web conférences.



SophroKhepri
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

SophroKhépri

3. Spécificités du Centre

3. Spécificités du Centre

Positionnement

Professionnel du mieux-être, "tenu" par un diplôme de sophrologue reconnu RNCP* Niveau II (Répertoire national des certifications professionnelles). La sophrologie a été créée en 1960 par le Dr Alfonso Caycedo, neuropsychiatre.

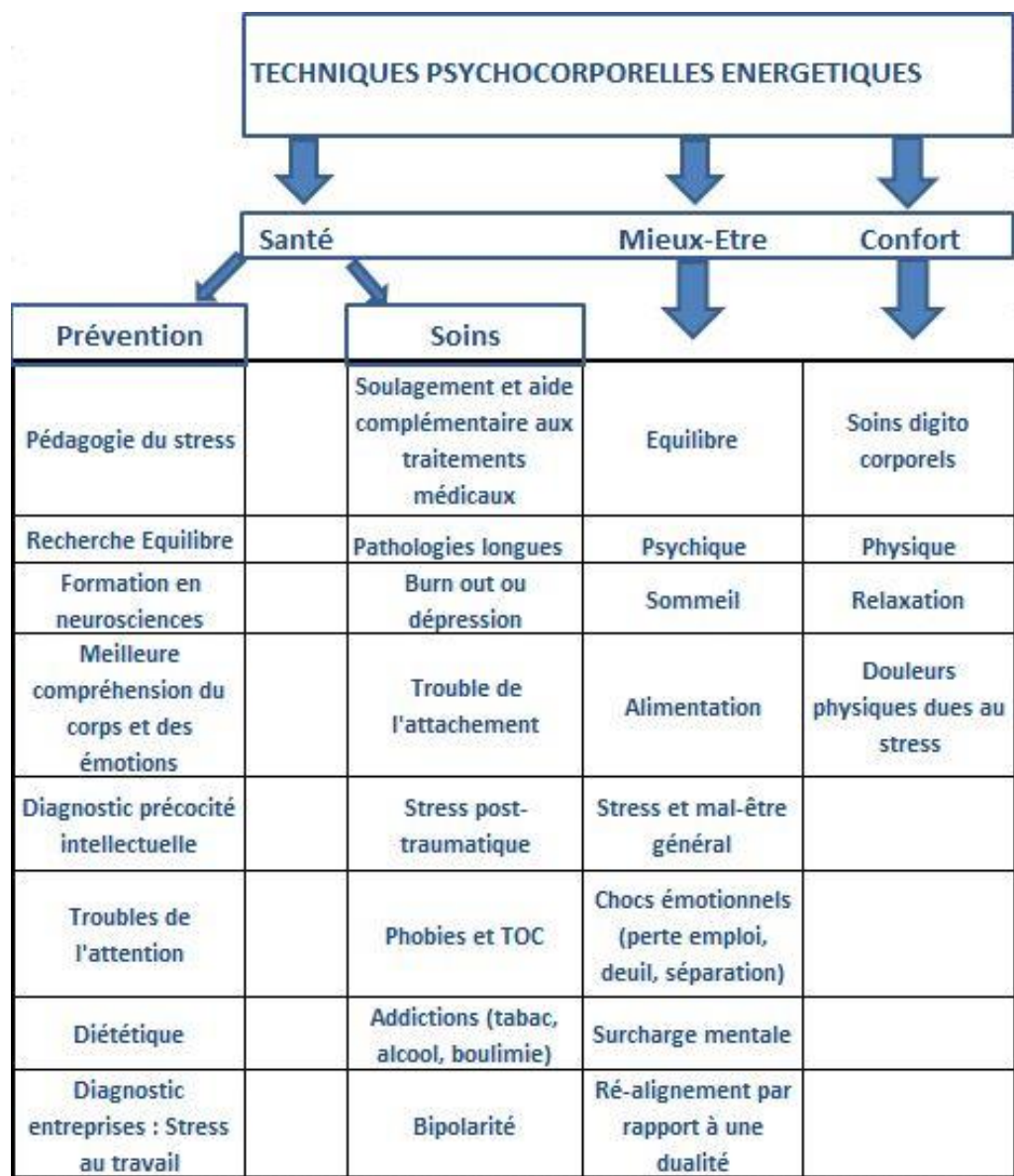
Choix de soins traitants de plus en plus remboursés par les mutuelles, sur le segment du paramédical, comme la sophrologie, ou l'ostéopathie,

Faire connaître des techniques efficaces visant à soulager des maux tant physiques que psychiques.

Types d'accompagnement

- Accompagnement des enfants précoces en difficulté scolaires, TDA-H avec diagnostic préalable, et adultes surdoués en difficulté,
- Haptonomie et accompagnement des mamans pendant les 3 mois après la naissance de leur bébé,
- Sortie de burn out,
- Souffrance et stress post-traumatique,
- Cohérence cardiaque,
- Soutien psychologique pour des traitements liés à des pathologies longues.

3. Champs d'intervention



3. Situation des locaux

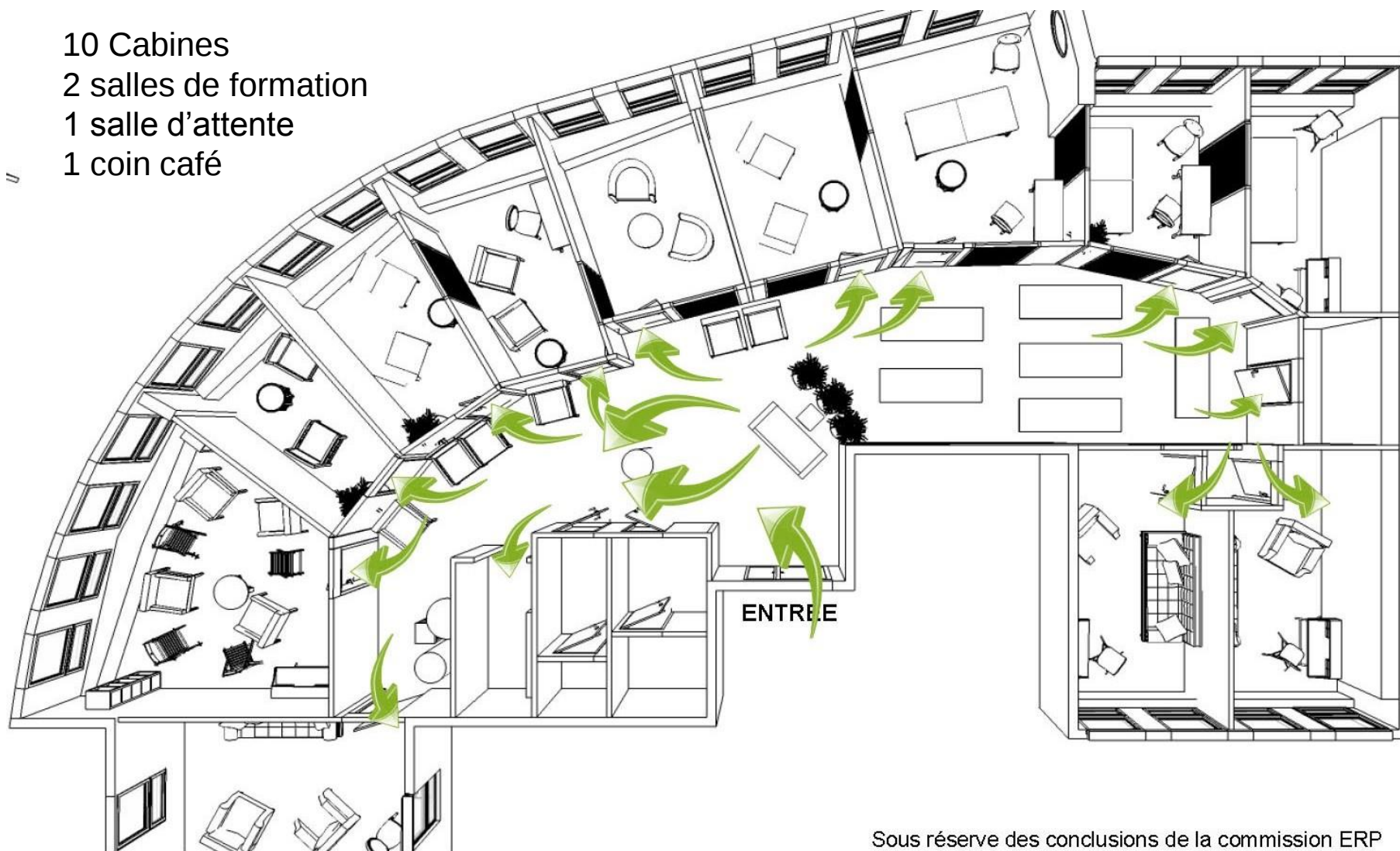
Les locaux se situent au **4^{ème} étage** d'un immeuble de bureaux très prisé de **Nogent-sur-Marne (94)**

**L'entrée est au
188 grande rue Charles de Gaulle**
Au pied du RER E de Nogent le Perreux



Agencement

10 Cabines
2 salles de formation
1 salle d'attente
1 coin café



Sous réserve des conclusions de la commission ERP
Mesures indicatives



SophroKhepri
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

SophroKhépri

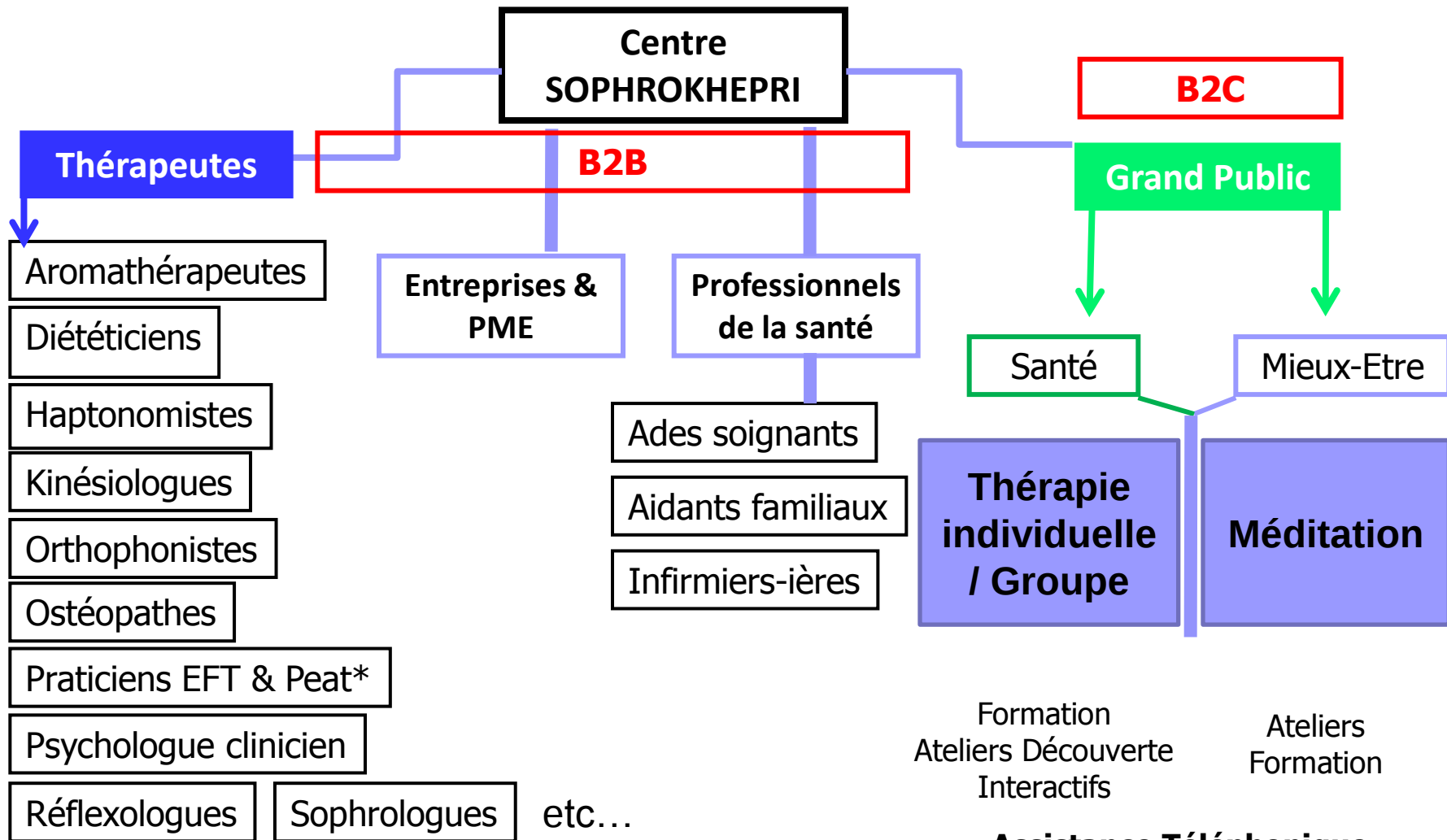
4. Concept et stratégie

4. Concept et stratégie

Le concept de SophroKhepri a 2 approches :

- ❑ B2B en tant qu'apporteur d'affaires pour les thérapeutes, en favorisant leur installation,
- ❑ B2C pour les patients en facilitant l'accès aux soins.

4. Qui sont nos clients ?



* Activation de l'Energie Primordiale de la transcendance (Thérapie dite de 4^{ème} génération)

4. Que cherchent les patients?

Le bon praticien au bon moment et à toute heure:

- ☐ Etre guidés sur les différents types de soins possibles,
- ☐ De l'écoute, de la disponibilité, de la réactivité pour la prise en charges de leur rendez-vous en dehors des heures de bureau,
- ☐ Des prises en charges à distance,

Tout cela grâce à notre plateforme téléphonique, notre site web et notre système de tenue d'agenda en ligne.

Que cherchent les professionnels ?

■ Ce que veulent les thérapeutes :

- ☐ Des rendez-vous confirmés, se faire connaître
- ☐ Un espace de travail souple et adapté au juste prix,
- ☐ La simplicité de gestion grâce au portage salarial,

■ Les entreprises :

- ☐ Une écoute pour leurs collaborateurs,
- ☐ Des solutions et diagnostic pour la prévention des risques psychosociaux.

■ Le personnel médical (aidants familiaux, infirmiers):

- ☐ Des formations en développement personnel pour exercer son métier sans stress.

Les professionnels de santé : médecins généralistes et spécialistes

4. L'offre de services B2B

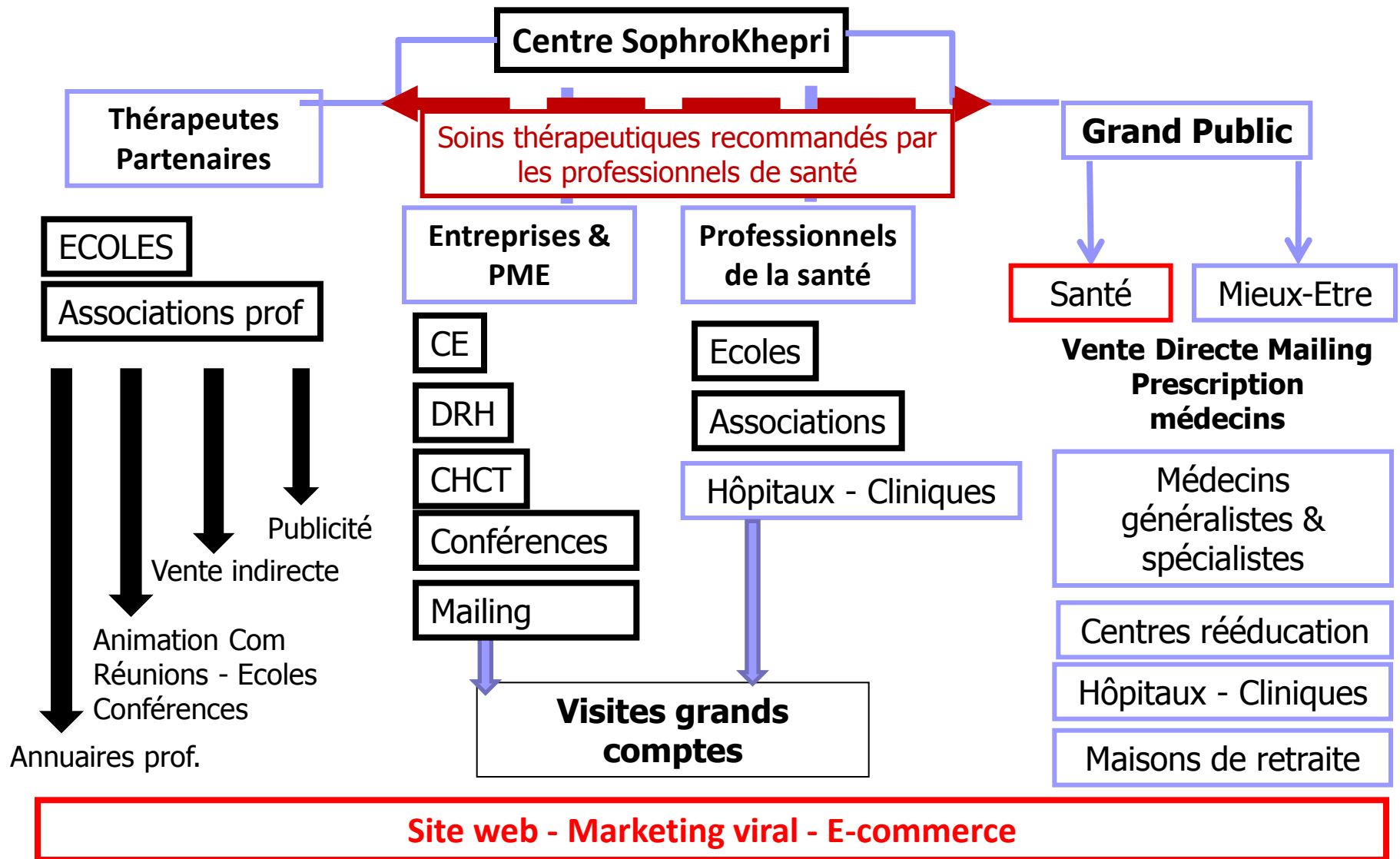
■ Pour les entreprises → La santé au travail

- Proposer un lieu confidentiel réservé pour leurs collaborateurs pour la gestion du stress avec prise en charge dans les locaux ou à distance.
- Diagnostic et prévention du stress et du mal être au travail en entreprise.

■ Pour les professionnels de santé → Des formations pour les aidants familiaux, infirmiers, aides- soignants.

- A la gestion du stress pour eux-mêmes et pour améliorer la relation avec leurs malades,
- Apprendre à savoir préserver son équilibre psychique dans le cadre de la relation aidants – malades.

4. Comment atteindre nos clients





SophroKhepri
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

SophroKhépri

5. Le marché

5. Concurrence indirecte

■ Peauzedétente : positionnement massage

- 6 cabines, 5 ans d'ancienneté, Paris 11^{ème},

Effectif : 2 salariés, CA 2013 : 500 000 €

Positionnement : Mise à disposition de cabines, coaching des thérapeutes au commercial, services : site web et supports de communication.

■ Centre Sésame :

- 6 cabines, création 2013, Paris 11^{ème} (République)

Effectif compris entre 1 et 2 salariés, CA 2013 : 48 800 €,

- Positionnement : uniquement location de cabines

■ COGITOZ :

- Centre spécialisé dans le diagnostic et l'accompagnement des enfants précoces, situé Paris, Charles De Gaulle Etoile et à Marseille. Mais pas de location de cabines.

5. Evolution du marché

- Le marché des Médecines douces, du bien-être et de la relaxation dont fait partie la sophrologie représente 10 milliards d'euros en France et 50 milliards en Europe, face à un marché déstructuré, encore peu consolidé, avec des indépendants pas toujours entrepreneurs, donc une vraie opportunité pour tous ceux qui veulent s'implanter.
- 42 % des Français ont recours aux médecines parallèles, douces ou alternatives ;
- 75 % ont déjà eu recours dans leur vie aux médecines douces (qu'il s'agisse d'acupuncture, d'hypnose ou de relaxation). Ces dernières prenant de plus en plus une place reconnue dans le parcours des futurs médecins viennent renforcer cette évolution.
- L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) favorise depuis peu l'intégration des médecines non conventionnelles dans les systèmes de santé publique (cf. rapport de l'OMS de 2002).
- La recherche du bien-être et de l'harmonie représente une forte tendance sociétale :
 - **2 raisons principales à cela** : le vieillissement de la population et le stress véritable fléau du monde occidental. (Etude de l'APCE faite en 2008)
- Au carrefour de la psychologie, de la science et de la philosophie, de nombreuses approches globales du corps et de l'esprit font une percée en Occident (et plus particulièrement en France qui comble son retard).

5. Niveau de connaissance de la sophrologie

(sondage effectué par la Société Française de sophrologie)

Les Français et la Sophrologie

Sondage réalisé en mai 2014 par BVA pour la Chambre Syndicale de la Sophrologie auprès d'un échantillon grand public de 1071 personnes représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus.

Première question du sondage :
Avez-vous déjà entendu parler de la sophrologie?
Question posée à 1071 personnes.



Première conclusion du sondage :
Les Français connaissent le terme « sophrologie » (91%) cependant peu d'entre eux l'ont réellement pratiquée (12%).

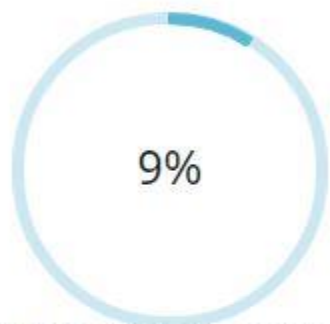
5. Niveau de connaissance de la sophrologie

(sondage effectué par la Société Française de sophrologie)

Deuxième question du sondage :

Quelle image avez-vous de la sophrologie?

Question posée aux Français qui ont entendu parler de la sophrologie (971 personnes).



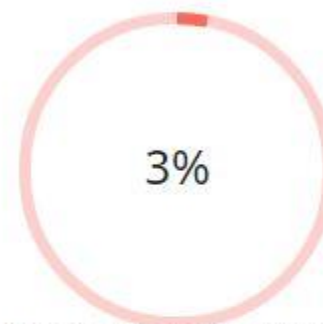
9 % des français ont une très bonne image de la sophrologie.



64 % des français ont une assez bonne image de la sophrologie.



24 % des français ont une assez mauvaise image de la sophrologie



3 % des français ont une très mauvaise image de la sophrologie

Deuxième conclusion du sondage :



Les Français qui ont entendu parler de la sophrologie ont majoritairement une image positive de la sophrologie (73 %) cependant près d'un tiers des Français en ont une image négative (27 %).



SophroKhepri
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

SophroKhépri

6. Avancement du projet

6. Avancement du projet

- Avril 2015, ouverture du Centre SophroKhepri, situé au pied du RER E de Nogent le Perreux à Nogent-sur-Marne
- 180m2, 12 salles de consultations, 2 salles de formation
- Le bail est signé, nous sommes en phase d'anticipation commerciale, les travaux d'aménagement sont prévus en mars
- J'ai, personnellement, investi 35 000 € dans ce projet



SophroKhepri
Equilibre, Santé & Qualité de Vie

SophroKhépri

7. Proposition pour les investisseurs

7. Business Plan

- Comptes d'exploitation
- Détails des charges
- Détails des investissements
- Bilans
- BFR
- Plans de trésorerie

7. Contruction du CA - Ventes

Mise à disposition de cabines

Cabines	Heure/cab.	Nbre h/an	Taux*	H à vendre
10	4320	43200	30%	12960

* Taux de remplissage à 30 % au démarrage de l'activité.

Nombre de forfaits aux thérapeutes

H/forfait	Nbre forfaits	Prix/For/An	k€	CA max k€
220	59	2400	141	471

Mise à disposition salles formation

Salles	Nbre h	Taux	Prix	CA
2	3600	30%	20	21600

7. Comptes d'exploitation

en €	Année 1	%	Année 2	%	Année 3	%
Chiffre d'affaires	150 000	100,0%	170 000	100,0%	200 000	100,0%
- Achats de marchandises et mat.ières	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
= Marge brute	150 000	100,0%	170 000	100,0%	200 000	100,0%
- Autres achats et charges externes	77 600	51,7%	82 000	48,2%	85 000	42,5%
= Valeur ajoutée	72 400	48,3%	88 000	51,8%	115 000	57,5%
- Impôts et taxes	0	0,0%	1 860	1,1%	2 700	1,4%
- Salaires (hors prélèvement)	14 200	9,5%	26 400	15,5%	28 880	14,4%
- Charges sociales	4 600	3,1%	21 460	12,6%	24 152	12,1%
+ Subventions d'exploitation	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
= Excédent brut d'exploitation	53 600	35,7%	38 280	22,5%	59 268	29,6%
+ Autres produits d'exploitation	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
- Dotations aux am. et aux prov.	5 541	3,7%	5 541	3,3%	5 541	2,8%
- Autres charges d'exploitation	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
= Résultat d'exploitation	48 059	32,0%	32 739	19,3%	53 727	26,9%
+ Résultat financier	-2 057	-1,4%	-1 628	-1,0%	-1 185	-0,6%
+ Résultat exceptionnel	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
- I.S.	3 900	2,6%	767	0,5%	3 381	1,7%
= Résultat net	42 102	28,1%	30 345	17,9%	49 161	24,6%
CAF avant prélèvement	47 643	31,8%	35 886	21,1%	54 701	27,4%

Evolution du CA		13,3%	17,6%
Point mort (CA minimum pour rémunération porteur et remboursement emprunts)	134 592	175 912	188 924
Marge de manœuvre	10,3%	-3,5%	5,5%

7. Détails des charges

Détail des charges	Année 1	Ancienne entreprise
FOURNITURES CONSOMMABLES		
Fournitures administratives	4 000	
Electricité / Eau / Gaz	3 500	
Fournitures d'entretien	1 000	
Petit matériel et outillage	1 000	
CHARGES EXTERNES		
Honoraires	5 000	
Informatique	5 000	
Locations et charges locatives	45 000	
Frais d'entretien et de réparations	3 600	
Publicité / marketing	5 000	
Assurances	500	
Déplacements missions réceptions	500	
Services bancaires et assimilés	2 000	
Divers	1 500	
Total Autres achats et charges externes	77 600	-
Total charges variables	-	-

7. Détail des investissements

Détail des investissements		Durée d'amort. (ans)
IMMOBILISATIONS INCORPORELLES		
Frais d'établissement	500	
Agence immobilière	6 444	
Architecte	4 500	
Site web	4 000	
Marketing	4 000	
Total immobilisations incorporelles	19 444	
IMMOBILISATIONS CORPORELLES		
Meubles	6 000	5 ans
Aménagements	33 184	7 ans
Total immobilisations corporelles	39 184	
IMMOBILISATIONS FINANCIERES		
Dépôt de garantie	8 055	
FRAIS FGIF	700	
Total immobilisations financières	8 755	
Total immobilisations	67 383	

7. Bilans

En €	Année 1	%	Année 2	%	Année 3	%
CHIFFRE D'AFFAIRE	150 000	100,0%	170 000	100,0%	200 000	100,0%
Achat marchandises & consommation M.P.		0,0%		0,0%		0,0%
Variation de stock		0,0%		0,0%		0,0%
MARGE BRUTE	150 000	100,0%	170 000	100,0%	200 000	100,0%
Autres achats & charges externes	77 600	51,7%	82 000	48,2%	85 000	42,5%
<i>dont charges variables</i>	-	0,0%		0,0%		0,0%
VALEUR AJOUTEE	72 400	48,3%	88 000	51,8%	115 000	57,5%
Impôts et taxes		0,0%	1 860	1,1%	2 700	1,4%
Masse salariale	18 800	12,5%	47 860	28,2%	53 032	26,5%
<i>dont salaires bruts</i>	14 200	9,5%	26 400	15,5%	28 880	14,4%
<i>dont charges sociales patronales des salariés</i>	4 600	3,1%	10 560	6,2%	11 552	5,8%
<i>dont cotisations sociales exploitant</i>		0,0%	10 900	6,4%	12 600	6,3%
Subventions d'exploitation		0,0%		0,0%	-	0,0%
EBE	53 600	35,7%	38 280	22,5%	59 268	29,6%
Autres produits		0,0%		0,0%		0,0%
Dotations aux amortissements et prov.	5 541	3,7%	5 541	3,3%	5 541	2,8%
Autres charges		0,0%		0,0%		0,0%
RESULTAT D'EXPLOITATION	48 059	32,0%	32 739	19,3%	53 727	26,9%
Produits financiers		0,0%		0,0%		0,0%
RESULTAT ECONOMIQUE	48 059	32,0%	32 739	19,3%	53 727	26,9%
Frais financiers (intérêts d'emprunt)	2 057	1,4%	1 628	1,0%	1 185	0,6%
Frais financiers (autre)		0,0%		0,0%		0,0%
RESULTAT COURANT	46 002	30,7%	31 112	18,3%	52 542	26,3%
résultat exceptionnel		0,0%		0,0%		0,0%
resultat de l'exercice	46 002	30,7%	31 112	18,3%	52 542	26,3%
IS	3 900	2,6%	767	0,5%	3 381	1,7%
Resultat net	42 102	28,1%	30 345	17,9%	49 161	24,6%
CAF	47 643		35 886		54 701	
Prélèvement sur le résultat	20 000		26 000		30 000	
Capital de l'emprunt	16 135		16 565		17 007	

Niveau d'activité	150 000
Taux de croissance	-
Point mort	134 592
Marge de manœuvre	10,3%

Niveau d'activité	170 000
Taux de croissance	13%
Point mort	175 912
Marge de manœuvre	-3,5%

Niveau d'activité	200 000
Taux de croissance	18%
Point mort	188 924
Marge de manœuvre	5,5%

7. BFR

(€)	Départ	Année 1	Année 2	Année 3
BESOINS				
Immobilisations incorporelles	19 444	19 444		
Immobilisations corporelles	39 184	39 184		
Immobilisations financières	8 755	8 755		
Stock de départ				
TVA sur investissement et stocks	11 626			
Remboursement du capital des emprunts		16 135	16 565	17 007
Prélèvement exploitant		20 000	26 000	30 000
BFR démarrage & variation de BFR	15 991	14 539	1 958	2 949
TOTAL	95 000	118 058	44 523	49 956
RESSOURCES				
Apport en capital	10 000	10 000		
Prêt bancaire	75 000	75 000		
Prêt d'honneur	10 000	10 000		
Crédit relais TVA				
CAF avant prélèvement		47 643	35 886	54 701
TOTAL	95 000	142 643	35 886	54 701
SOLDE	0	24 585	-8 637	4 745
SOLDE CUMULE		24 585	15 948	20 693

Hypothèses démarrage :

Stock en jours d'achats	-
BFR de démarrage en jours de charges hors DAP	59,3

Taux d'endettement en année 1 :

Ressources stables / total ressources	10,5%
Dettes MT / CA prévisionnel	56,7%
Dettes MT en années de CAF	1,8

7. Plan de trésorerie

	Annuel HT	TVA	Annuel TTC	Périodicité	M	Jun Mois 1	Juillet Mois 2	Août Mois 3	Septembre Mois 4	Octobre Mois 5	Novembre Mois 6	Décembre Mois 7	Janvier Mois 8	Février Mois 9	Mars Mois 10	Avril Mois 11	Mai Mois 12	Somme
SOLDE DE DEBUT DE MOIS (A)							10 540	8 089	2 538	2 587	4 686	6 485	11 584	16 683	21 432	28 531	29 504	
ENCAISSEMENTS																		
D'exploitation																		
CA Comptant	150 000	20,0%	180 000			6 000	9 000	7 000	12 000	15 000	16 000	18 000	18 000	19 000	20 000	20 000	20 000	180 000
Subvention d'exploitation			-	Trimestrielle	1													-
Hors exploitation																		
Apport en capital						10 000												10 000
Prêt bancaire						75 000												75 000
Prêt d'honneur						10 000												10 000
TOTAL ENCAISSEMENTS (B)						101 000	9 000	7 000	12 000	15 000	16 000	18 000	18 000	19 000	20 000	20 000	20 000	275 000
DECAISSEMENTS																		
D'exploitation																		
Stock de départ	-		-															-
Fournitures administratives	4 000	20,0%	4 800	Mensuelle	1	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	4 800
Electricité / Eau / Gaz	3 500	20,0%	4 200	Mensuelle	1	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	4 200
Fournitures d'entretien	1 000	20,0%	1 200	Mensuelle	1	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1 200
Petit matériel et outillage	1 000	20,0%	1 200	Mensuelle	1	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1 200
Honoraires	5 000	20,0%	6 000	Mensuelle	1	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	6 000
Informatique	5 000	20,0%	6 000	Mensuelle	1	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	6 000
Locations et charges locatives	45 000	20,0%	54 000	Mensuelle	1	4 500	4 500	4 500	4 500	4 500	4 500	4 500	4 500	4 500	4 500	4 500	4 500	54 000
Frais d'entretien et de réparations	3 600	20,0%	4 320	Mensuelle	1	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	4 320
Publicité / marketing	5 000	20,0%	6 000	Mensuelle	1	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	500	6 000
Assurances	500	0,0%	500	Mensuelle	1	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	500
Déplacements missions réceptions	500	20,0%	600	Mensuelle	1	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600
Services bancaires et assimilés	2 000	0,0%	2 000	Mensuelle	1	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	2 000
Divers	1 500	20,0%	1 800	Mensuelle	1	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	1 800
Impôts et taxes			-															-
Salaires nets			14 400	Mensuelle	3	550	550	550	550	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	1 500	14 200
Charges sociales sal. et patronales			5 760	Trimestrielle	4			600		1 300			1 350			1 350		4 600
Prélèvement exploitant			20 000	Mensuelle	1	1 667	1 667	1 667	1 667	1 667	1 667	1 667	1 667	1 667	1 667	1 667	1 667	20 000
Cotisations sociales exploitant			-	Trimestrielle	4													-
Hors exploitation																		
Frais d'établissement	500	0,0%	500		1	500												500
Agence Immobilière	6 444	20,0%	7 733		1	7 733												7 733
Architecte	4 500	20,0%	5 400		1	5 400												5 400
Site web	4 800	20,0%	4 800		1	4 800												4 800
Marketing	4 800	20,0%	4 800		1	4 800												4 800
Meubles	6 000	20,0%	7 200		1	7 200												7 200
Aménagements	33 821	20,0%	39 821		1	39 821												39 821
Dépôt de garantie	8 055	0,0%	8 055		1	8 055												8 055
FRAIS FGIF	700	0,0%	700		1	700												700
Frais financiers (Intérêts d'emprunt)						188	185	182	179	176	173	170	167	164	161	158	155	2 057
Frais financiers (autres)																		-
Remboursement capital des prêts						1 329	1 331	1 334	1 337	1 340	1 343	1 346	1 349	1 352	1 355	1 358	1 361	16 135
TOTAL DECAISSEMENTS (C)						90 460	11 451	12 551	11 951	12 901	14 201	12 901	12 901	14 251	12 901	12 901	14 251	233 621
TVA payée						0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6 126	0
Remboursement crédit de TVA																		
SOLDE DU MOIS (B - C)						10 540	-2 451	-5 551	49	2 099	1 799	5 099	5 099	4 749	7 099	973	5 749	
SOLDE DE FIN DE MOIS (A + B - C)						10 540	8 089	2 538	2 587	4 686	6 485	11 584	16 683	21 432	28 531	29 504	35 253	



ANNEXES :

***Qu'est ce que la sophrologie ?
Parcours de la dirigeante***

Qu'est-ce que la sophrologie ?

- La sophrologie rentre dans la catégorie des techniques de relaxation, des thérapies énergétiques et des psychothérapies.
- En effet, au-delà de la relaxation la sophrologie est aussi une pratique psycho-corporelle énergétique liant le corps, les émotions, les flux énergétiques et le mental en s'appuyant sur des techniques respiratoires issues du yoga, des techniques de visualisation et de l'expansion de la conscience.
- Elle se pratique en état de conscience modifiée, (ou état hypnotique pour les hypnologues). Les protocoles sont très proches, parfois identiques à l'hypnose car le Dr A. Caycedo s'est inspiré de la Méthode ericksonienne.
- Le programme des cours de sophrologie intègre la Méthode Vittoz, la sophrogénéalogie, la parentalité.

Parcours de la Dirigeante

- **Dirigeante depuis 2000**
- **Motivation** : le goût d'entreprendre et l'envie de valoriser 30 ans d'expérience et de connaissances acquises au service de l'accompagnement de l'humain.
- **Sophrologue thérapeute** liant le corps, les émotions, les flux énergétiques et le mental,
- Possède une **forte culture entrepreneuriale**,
- A réalisé la moitié de sa carrière en entreprise et l'autre moitié en freelance en tant que consultante, coach et thérapeute.
- **Prévention secondaire des risques psychosociaux** :
 - Conférences, sensibilisation et formation à la prévention et à la gestion du stress
- **Prévention tertiaire** :
 - Animation de groupe de parole, écoute et accompagnement de cadres en repositionnement professionnel,
- **Ingénierie pédagogique et de formation** :
 - Analyse des besoins, propositions de contenus en gestion du stress,
 - Conception de prestation et outils sur-mesure, animation, évaluation,
 - Prévention et gestion des risques psychosociaux, accompagnement des collaborateurs en difficultés, management, communication participative.

Résumé de carrière

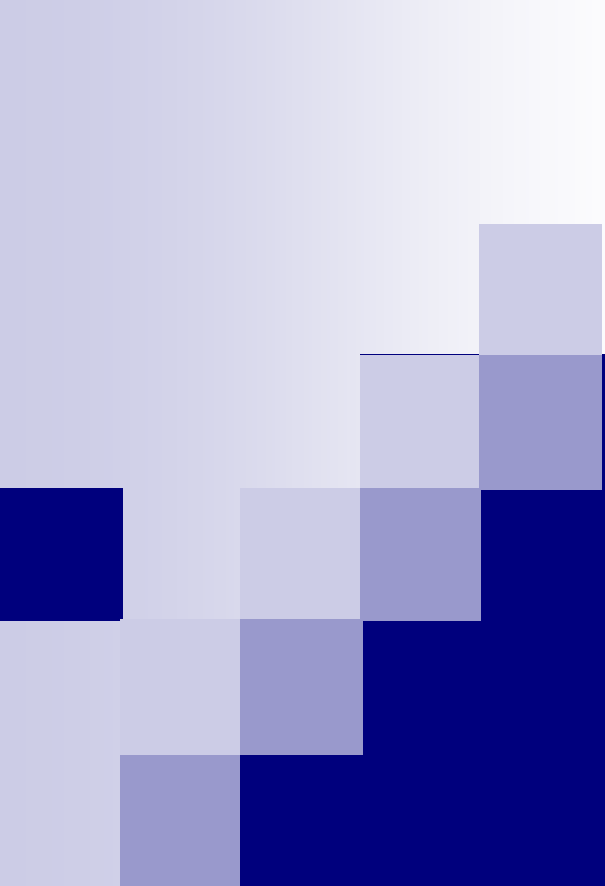
- Mon positionnement relève aussi bien des fonctions Ressources Humaines, que de Prévention des risques au sens large en entreprises. J'interviens comme sophrologue thérapeute pour les particuliers et en entreprise sur la santé au travail, pour la prévention des risques psycho-sociaux, tant sur le volet collectif (accompagnement du changement) qu'individuel (gestion du stress, burn out, gestion de conflit...).

- **PARCOURS PROFESSIONNEL :**
 - J'ai une expérience d'une quinzaine d'années en Ressources Humaines au sein de grands groupes en tant que Responsable des Ressources humaines et coach interne, (Hewlett-packard et Etam prêt à porter)
 - Depuis 2000, j'interviens, en tant que Consultante, Coach et thérapeute. J'ai eu des missions d'optimisation des ressources humaines dans un contexte de cession-acquisition et levée de fonds, ou de stratégie de développement des PME en intégrant les enjeux de l'entreprise.

Formation

FORMATIONS :

- Diplôme d'Ecole de Commerce (Sup de Co Grenoble), promo 1991,
- Dialogue Intérieur selon Hal et Sidra Stone, technique de thérapie brève et de coaching (2002)
- Forum Ouvert (OST : Open Space Technology) Communication participative & collaborative, (2011)
- Sophrologue de l'ESSA (diplôme RNCP Répertoire National des Certifications Professionnelles), et maître praticien depuis avril 2014,
- Mémoire de master en sophrologie : **La sophrologie au cœur d'un processus de transformation en entreprise.**
- Mémoire de cycle de praticien → cas pratique en entreprise : Sophrologie et cohésion d'équipe dans une PME familiale, **"Construire ensemble l'organisation de l'Equipe BETEN France de demain".**
- Praticienne méthodes de thérapie brève EFT (Emotional Freedom Technique) Stress et Gestion des émotions, (2013),
- Praticienne en Analyse Neuro-Cognitive et Comportementale, spécialiste du stress (ANC par le Dr Jacques Frandin), Mars 2014.



Merci de votre attention.

www.sophroKhepri.fr