



## Avoir accès à la paix intérieure et à la gestion de ses émotions Ou "Comment faire le ménage à tous les étages"...

***Un travail de groupe, une approche personnalisée !***

### **Descriptif :**

- 8 séances de 2 heures hebdomadaires le mercredi de 16 h 30 à 18 h 30
- 12 participants maximum
- avec une sophrologue

**Lieu :** Paris 10<sup>ème</sup> Centre Sésame

**Tarif :** 390 € TTC suivi d'un accompagnement individuel de 3 séances à 70 € la séance.

**Public concerné :** Les parents, les personnes qui aident un proche en difficulté psychique ou autre maladie ou accident, les accompagnants familiaux ou toute personne désirant dépasser ses blocages émotionnels pour apprendre à gérer ses émotions ou à accompagner sans s'épuiser.

**Objectif :** Apprendre à déverrouiller les blocages émotionnels pour :

- Permettre aux stagiaires de mieux percevoir ce qui se passe dans leur corps et comprendre où se situent les blocages émotionnels,
- Mettre des mots sur des ressentis,
- Se reconnecter à soi-même pour libérer les tensions psychiques ou mentales, que ces dernières soient conscientes ou inconscientes,
- Mettre à jour son cerveau pour soulager les maux de l'âme et du corps, stimuler la guérison intérieure,
- Faire face aux perturbations mentales,
- Ouvrir son espace mental entre subconscient et conscience, pour apprivoiser le changement sans crainte.

### **Déroulé pédagogique sur les 8 sessions :**

#### **Première session :**

Recueil des problématiques

#### **Deuxième et troisième sessions :**

Travail sur les problématiques alterné avec des exercices de sophrologie, méditation, et EFT.

#### **Quatrième et cinquième sessions :**

Travail sur le changement, les états et la conduite de changement

#### **Sixième à huitième sessions :**

Travail sur l'avenir, projets, dynamique personnelle

Chaque session aura des apports théoriques, des exercices pratiques, des apports de la sophrologie (et autre).

### **Dates : Mercredi après-midi de 16 h 30 à 18 h 30**

- nov 20, 27-11, déc 4, 11, 18-12, janv 8, 15, 22-01
- **Inscription :** <http://www.sophrokhepri.fr>

*En cas d'impossibilité sur l'une de ces dates, un RDV individuel peut être proposé selon les disponibilités.*

### **Evelyne REVELLAT - Sophrologue-Relaxologue**



- Une trentaine d'années en relations humaines et relation d'aide et développement personnel.
- A été Responsable des Ressources humaines et coach interne au sein de grands groupes,
- Sophrologue praticienne de l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée) à Vincennes,
- Formée aux méthodes de thérapie brève du Dialogue Intérieur créée par Hal et Sidra Stone et à l'EFT (Emotional Freedom Technique) en France auprès de Jean-Michel Gurret.

#### **Accompagnement Adultes - Adolescents – Entreprises**

#### **Prestations sur mesure pour les individuels ou les entreprises**

Orientation humaniste, Carl R. Rogers

- **Soutien psychologique en entretiens individuels ou groupes de paroles :**
  - mal-être, rupture professionnelle, personnelle, Souffrance au travail
  - confiance en soi, gestion des émotions, Développement Personnel.

SARL KHEPRI DEVELOPPEMENT au capital de 10 000 €

129 Bd Pasteur - 94360 BRY SUR MARNE - Tél. : + 33 (0)01 47 06 32 54 - Fax : + 33 (0)9 57 74 32 54  
RCS Créteil 429 259 567 00015 – APE 741 G – N° TVA FR 20429259567 – N° Formateur 11 94 07867 94