



PROGRAMME SOPHROLOGIE 2013-2014

Animé par **Evelyne Revellat** Sophrologue - relaxologue diplômée de l'ESSA
(Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée)

Informations pratiques

Lieu : Centre SESAME

39 Boulevard Magenta, 75010 Paris

Accès :

Métro : Jacques Bonsergent (ligne 5)
République (lignes 3, 5, 8, 9 et 11)
Gare de l'Est (lignes 4, 5, 7)

Bus : 20, 30, 31, 32, 35, 38, 46, 47, 56, 65,

Parking :

Vinci Park Services

107 Rue du Faubourg Saint-Denis
75010 Paris
01 47 70 25 36

Saemes parking résidentiel Recollets

3 Passage des Récollets
75010 Paris
01 44 82 99 99

Matériel

Tenue vestimentaire habituelle et souple,

Un calepin et un stylo,

Un appareil pour enregistrer la séance (*pour s'entraîner chez soi*).

Programme

Séances du mercredi après-midi

Les séances collectives accueillent une quinzaine de participants. Elles se déclinent sur 7 séances. 5 thèmes sont proposés pendant l'année scolaire. Elles permettent d'apprendre les fondamentaux de la sophrologie favorisant l'apprentissage d'exercices simples pour s'entraîner de façon autonome chez soi. L'entraînement quotidien permet d'atteindre plus facilement son objectif et favorise l'évolution vers un mieux-être.

Les thématiques (cycles de 7 séances) répondent à des besoins spécifiques en fonction de la demande des stagiaires et de la période de l'année.

PROGRAMMES 2013 - 2014 COURS de SOPHROLOGIE du mercredi				
Cycles	Dates*	10-13 ans	14-16 ans	Adultes
C1 Adaptation	du 11-09 au 30-10-13	14 h - 15 h	15 h 30 - 16 h 30	18 h - 20 h 30
C2 Energie	du 6-11 au 8-12-13	14 h - 15 h	15 h 30 - 16 h 30	18 h - 20 h 30
C3 Motivation	du 8-01 au 26-02-14	14 h - 15 h	15 h 30 - 16 h 30	18 h - 20 h 30
C4 Concentration	du 5-03 au 7-05-14	14 h - 15 h	15 h 30 - 16 h 30	18 h - 20 h 30
C5 Emotivité	du 14-05 au 25-06-14	14 h - 15 h	15 h 30 - 16 h 30	18 h - 20 h 30
* Dates précises sur le bulletin d'inscription				



Séances adultes ou jeunes adultes : Ces ateliers donnent l'opportunité à certains parents qui souhaitent aider leurs enfants ou adolescents intellectuellement précoces à la maison d'avoir une approche pédagogiques pour s'approprier la méthode.

Bénéfices des ateliers collectifs :

La sophrologie pratiquée en groupe renforce l'énergie et les effets positifs portées par chacun. Par les interactions entre les participants, le groupe devient soutien à toute démarche individuelle.

Prise en charge individuelle :

Après une initiation en cours collectif, possibilité d'aller plus loin individuellement en accompagnement personnalisé pour dénouer une situation particulière et soulager

La sophrologie, c'est quoi ?

La sophrologie ⁽¹⁾ s'adresse à tous. La psychothérapie traite l'esprit, les techniques énergétiques manuelles (Reiki, réflexologie, acupuncture ou shiatsu), traitent le corps.

La sophrologie et l'EFT permettent de connecter l'esprit et le corps afin d'éliminer les émotions négatives inutiles, tout en optimisant l'état physiologique du corps. Ainsi, la tête soigne le corps et inversement. Cette approche permet de trouver sa propre solution, elle soulage toute manifestation de mal-être et aide dans sa recherche d'évolution.

Indications : manque de concentration, sommeil agité ou insomnie, mal dans son corps, difficulté scolaire, hyperactivité, exéma, intolérance alimentaire, stress lié à un changement de cadre scolaire ou familial...

Les séances embrassent un ensemble d'exercices de respiration, de visualisation, de relaxation, de concentration, de tapotements EFT, de mouvements corporels permettant de gérer stress et énergie vitale, tout en respectant un espace de communication et d'échanges.

(1) Méthode scientifique créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

Tarifs

Cours enfants (1 h) : 250,00 € le cycle de 7 séances,

Cours adultes (1 h 30) : 340,00 € le cycle de 7 séances,

Rendez-vous individuel : 70 € la séance

Animation faite par

Une Sophrologue-Relaxologue, certifiée en sophrologie caycédienne, qui pratique les Techniques de Libération Emotionnelle (EFT), et coach en dialogue intérieur ; spécialiste des enfants précoces et adultes à haut potentiel, personnes atteintes du trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).

Après 30 ans d'expérience en relations humaines, je suis devenue facilitateur dans la relation d'aide et en développement personnel. J'ai été successivement **Responsable des Ressources Humaines**, et **coach interne** en entreprise.



Pour tout renseignement :

evelyne.revellat@khepri.biz

06 60 47 71 64



Bulletin d'inscription

à renvoyer à : **Khépri Développement** - 129 Bd Pasteur - 94360 Bry-sur-Marne
Accompagné de votre chèque à l'ordre de Khépri Développement

Inscription Atelier de sophrologie

Nom - Prénom

Mobile.....

Tél. fixe

Adresse.....

.....

Email.....

Pour les enfants :

- 1- Nom - Prénom.....
- Date de naissance.....
- 2- Nom - Prénom.....
- Date de naissance.....

Nom du parent responsable de l'enfant :

Cycle choisi dans le programme (Cochez la case correspondante) :

- 2013 - C1** **dates :** 11-09, 18-09, 25-09, 2-10, 9-10, 16-10, 23-10, 30-10
- 2013 - C2** **dates :** 6-11, 13-11, 20-11, 27-11, 4-12, 11-12, 18-12
- 2014 - C3** **dates :** 8-01, 15-01, 22-01, 29-01, 5-02, 19-02, 26-02
- 2014 - C4** **dates :** 5-03, 12-03, 19-03, 26-03, 2-04, 9-04, 7-05
- 2014 - C5** **dates :** 14-05, 21-05, 28-05, 4-06, 11-06, 18-06, 25-06

AUTORISATION PARENTALE pour les Mineurs

Je certifie que mon enfant est bien couvert par une assurance étendue aux activités extrascolaires pour toute la durée de l'activité proposée par Khépri Développement. J'ai pris bonne note, qu'au cas où mon enfant perturberait les activités il lui serait recommandé de s'orienter vers des séances individuelles. Toute modification à l'initiative du participant dans la planification d'une session fera l'objet de frais administratifs de 20,00 €.

Validation de votre inscription :

A réception du présent bulletin d'inscription dûment complété et accompagné d'un chèque à l'ordre de Khépri Développement, vous recevrez une confirmation de prise en compte de votre inscription par e-mail. Nous vous adresserons ultérieurement votre convocation. La facture vous sera adressée à l'issue de votre formation.

Signature du parent responsable et Date (précédée de la mention "Lu et Approuvé")