



## PROGRAMME SOPHROLOGIE 2013-2014

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

### SEANCES INITIATIVES

*prochaines séances  
le 25 septembre 2013*

Le mercredi, à certaines dates de l'année, cette séance vous permettra d'appréhender concrètement ce qu'est la sophrologie :

- vous saurez la définir,
- vous vivrez son intérêt pour vous-mêmes,
- vous envisagerez mieux comment elle pourra répondre à vos besoins et à ceux de vos proches, au travers d'exercices pratiques et de présentations théoriques.

Séances découverte pour tous Pensez à vous inscrire dès maintenant pour une rentrée en toute quiétude et faire le plein de ressources personnelles qui vous porteront toute l'année.

14 h à 16 h pour les enfants de 10 à 16 ans

16 h 30 à 19 h 30 pour les adultes à partir de 17 ans et les parents qui souhaitent aider leurs enfants.

### PROGRAMME DES STAGES 2013-2014

**Le mercredi après-midi à partir du 2 octobre 2013**

#### Stages collectifs et bénéfiques :

Chaque stage se déroule sur 7 séances avec une progression dans l'apprentissage et s'adresse aux mêmes participants de la première à la dernière séance. Pour favoriser la synergie du groupe constitué d'une quinzaine de stagiaires, aucun nouveau stagiaire ne peut être intégré. Par respect pour le confort et le bien-être du groupe il est important que chacun s'engage à être ponctuel et présent autant que possible à toutes les séances prévues. En effets, 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. Les bénéfices sont ainsi démultipliés.

#### COURS de SOPHROLOGIE du mercredi CALENDRIER 2013 - 2014

| STAGES               | Dates*               | 10-13 ans    | 14-16 ans     | Adultes       | Parents     |
|----------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Stage N° 1           | du 2-10 au 13-11-13  | 14 h - 14h50 | 15h20 - 16h10 | 16h30 - 17h30 | 18h à 19h30 |
| Stage N° 2           | du 25-11 au 15-01-14 | 14 h - 14h50 | 15h20 - 16h10 | 16h30 - 17h30 | 18h à 19h30 |
| Stage N° 3           | du 22-01 au 12-03-14 | 14 h - 14h50 | 15h20 - 16h10 | 16h30 - 17h30 | 18h à 19h30 |
| Stage N° 4           | du 19-03 au 14-05-14 | 14 h - 14h50 | 15h20 - 16h10 | 16h30 - 17h30 | 18h à 19h30 |
| Stage N° 5           | du 21-05 au 2-07-14  | 14 h - 14h50 | 15h20 - 16h10 | 16h30 - 17h30 | 18h à 19h30 |
| Séances Initiatiques | 25-sept              | 14 h - 16 h  |               | 16h30 - 19h30 |             |

\* Dates et Horaires précisés sur le bulletin d'inscription (interruptions vacances scolaires d'Avril)

**Objectif commun à tous les stages :** Permettre à chacun d'apprendre les fondamentaux de la sophrologie par l'apprentissage d'exercices simples pour s'entraîner de façon autonome chez soi. Entre chaque séance, l'entraînement quotidien de quelques minutes permet d'atteindre plus facilement son objectif et favorise l'évolution vers un mieux-être. Tous les stages visent à améliorer capacité d'adaptation, réguler l'énergie, cultiver la motivation, favoriser la concentration, comprendre et gérer l'émotivité. Au-delà de ces fondamentaux, les préoccupations de chacun seront prises en comptes le plus possible en les partageant avec les autres pour le bénéfice de tous.

Une prise en charge individuelle pourra vous permettre une démarche très spécifique selon votre souci (sommeil, angoisse, minceur, arrêt du tabac, etc...).



Les enregistrements des séances sont disponibles sur notre site grâce à un code d'accès personnel donné aux stagiaires. Pour que chaque séance ait une action sur votre esprit, il est important de les écouter régulièrement. Des études montrent qu'il faut l'écouter à plusieurs reprises.

Il faut, selon les personnes 18 à 66 jours pour changer d'habitudes. Votre meilleur atout c'est la discipline.

Toutes les séances embrassent des exercices de respiration, visualisation, relaxation, concentration, stimulations des points méridiens par l'EFT, mouvements corporels. Cet ensemble permet de gérer stress et énergie vitale, tout en respectant un espace de communication et d'échanges.

### **Stage enfants : (10-13 ans, 14-16 ans)**

Ce stage va permettre à votre enfant de s'approprier des méthodes pour se détendre, se relaxer, se sécuriser pour mieux évoluer dans ses relations aux autres, apprendre à utiliser ses deux cerveaux. Il va pouvoir se sentir reconnu, comprendre son mode de fonctionnement et d'où vient son mal-être pour s'épanouir. Il sera entraîné à des exercices adaptés à son âge et à sa maturité.

**Vous constatez chez votre enfant les signaux suivants :** Manque de concentration, sommeil agité ou insomnie, endormissement difficile car pas évident de "le petit vélo" des cogitations, mal dans son corps, difficulté scolaire, hyperactivité, eczéma, intolérance alimentaire, stress lié à un changement de cadre scolaire ou familial... Troubles relationnels et difficultés d'adaptation au système scolaire parfois jusqu'à la phobie, difficulté à se faire des copains. L'incompréhension à laquelle ils se heurtent peut provoquer maux de tête, douleurs au ventre, anxiété, hyperactivité, tics, bégaiements ou encore diverses addictions.

Si votre enfant a déjà fait un bilan ou un diagnostic, n'hésitez pas à l'apporter lors du premier rendez-vous. Si ce n'est pas déjà fait, je vous recommanderai auprès d'une psychologue clinicienne adaptée si vous désirez valider toute hypothèse.

La sophrologie vient aussi renforcer l'efficacité d'un traitement en cours, d'un suivi psychologique, orthophonique ou psychomoteur.

**Stage Adultes de 17 à 77 ans :** Ce stage permet de vous recentrer sur ce qui est important pour vous, de vous sentir plus en cohérence dans votre vie, d'apprendre à stopper "le petit vélo" qui ne s'arrête jamais dans votre tête. Ce stage vous permettra d'aspirer à une vie plus posée et tranquille, tout en menant plusieurs projets de front. Il vous permettra de vous ressourcer en découvrant vos capacités jusqu'alors ignorées car, inaccessibles au fond de vous-mêmes. Tout cela deviendra agréable et facile, vous saurez transformer votre potentiel *dormant* en énergie positive et prévenir le Burn Out. Vous aurez les outils pour vous prendre en main, accéder à votre potentiel et repartir sur de nouvelles bases.

**Stage Parents :** Ce stage vous donne l'opportunité d'avoir les moyens d'aider vos enfants au quotidien en bénéficiant de la pratique de la sophrologie et d'une approche pédagogiques de celle-ci pour vous approprier la méthode. En pratiquant chez vous, avec votre enfant à la maison, c'est une façon d'harmoniser la communication entre vous. Apprendre à prendre du recul, positiver pour faciliter la communication des émotions, structurer la vie de votre enfant pour le sécuriser en donnant des limites, tout en modérant vos propres exigences. Faire prendre conscience à l'enfant de ses états internes et l'aider à mieux les reconnaître, c'est l'amener à mieux se connaître naturellement.

### **La sophrologie, c'est quoi ?**

Méthode scientifique créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo.

Quand la psychothérapie traite l'esprit et les techniques énergétiques manuelles (Reiki, réflexologie, acupuncture ou shiatsu), traitent le corps. La sophrologie permet 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. La méthode embrasse un ensemble d'exercices de respiration, de visualisation, de relaxation, de concentration, de mouvements corporels. Cette approche permet de comprendre les messages du corps et de faire le lien entre l'inconscient et le conscient ; ainsi que de gérer stress et énergie vitale, tout en respectant un espace de communication et d'échanges.



## INFORMATIONS PRATIQUES

**Lieu :** Centre SESAME, 39 Boulevard Magenta, 75010 Paris

**Accès :** Voir le site web de Sésame [www.centresesame.com](http://www.centresesame.com)

### Matériel

Tenue vestimentaire habituelle et souple,  
Un calepin et un stylo pour les adultes.

### Tarifs

**Stages** (*prix par personne*)

- Stages Enfants de 7 séances de 50 min : 250 €
- Stages Adultes de 7 séances de 60 min : 340 €
- Stages Parents de 7 séances de 90 min : 390 €
- Stages 2 Parents de 7 séances de 90 min : 490 € (si les 2 parents d'une même famille viennent ensemble)

### Séance Initiatique

- Séance enfants (10 à 16 ans) de 2 heures : 29 €
- Séance pour les 17 ans à adultes et parents de 3 heures : 39 €

### Consultation individuelle

- 70 € la séance, nous consulter pour rendez-vous.

**Inscription :** [www.sophro.khepri.biz](http://www.sophro.khepri.biz)

**Pensez à vous renseigner auprès de votre mutuelle ou de votre CE qui pourront participer, y compris dans le cadre d'une activité extra-scolaire de votre enfant.**

## FORMATION DISPENSEE PAR

Evelyne Revellat, Sophro-Relaxologue, 52 ans, une trentaine d'années en relations humaines et relation d'aide et développement personnel. J'ai été successivement Responsable des Ressources Humaines, et coach interne au sein de grands groupes. Diplômée Sophrologue Praticien à l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée) à Vincennes. Je suis également formée à la méthode de thérapie brève du Dialogue Intérieur créée par Hal et Sidra Stone, ainsi qu'à l'EFT (Emotional Freedom Technique) en France auprès de Jean-Michel Gurret. L'EFT a été créé par Gary Graig en 1990 aux USA. Formée à la relation d'aide selon Carl Rogers, et au Forum Ouvert par Diane Gibault, je suis par ailleurs facilitateur des techniques de communication participative fondée sur l'intelligence collective, pour les entreprises. J'accompagne des équipes pour motiver et fédérer les salariés autour de projets d'entreprises.

Très concernée depuis de nombreuses années par les questions des enfants précoces et adultes à haut potentiel, je suis devenue aussi une spécialiste dans ce domaine. Je suis membre de l'AFEP (Association Française pour les Enfants Précoces).

**Inscription et en savoir plus :**

[www.sophro.khepri.biz](http://www.sophro.khepri.biz)

[evelyne.revellat@khepri.biz](mailto:evelyne.revellat@khepri.biz)

**06 60 47 71 64**

