**Découvrir Khépri Développement**

**Situé à Bry-sur-Marne, Khépri est un Centre du Mieux-être créé par Evelyne Revellat.**

Elle utilise la sophrologie et des techniques psycho-corporelles-énergétiques de thérapies brèves, agissant sur le psychisme par l’intermédiaire du champ énergétique corporel. Ses accompagnements, collectifs ou individuelles vous aident à dépasser des périodes difficiles liées aux diverses étapes de la vie. De l’enfance à l’âge de la retraite, les résultats sont rapides, efficaces et adaptés à un grand nombre d’indications thérapeutiques : traitement du stress post-traumatique et souvenirs douloureux, deuils, dépression, burn out, troubles anxieux, phobies, obsessions, affections psychosomatiques, douleurs, rupture, relation intra-utérine avec l’enfant, sentiment d’abandon, et de manière générale toute perturbation émotionnelle. Des consultations sont aussi possibles à Paris dans le 10e arrondissement. Régulièrement des Ateliers Découverte Interactifs sont organisés.



**Evelyne Revellat**

**Professionnelle de la santé et du bien-être, votre sophrologue est une professionnelle de l’accompagnement de l’humain depuis 1994.**

Elle 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 maître sophrologue. Elle intègre des méthodes de thérapies brèves comme le Dialogue Intérieur et l’E.F.T, techniques de libération émotionnelle. Beaucoup d’enfants précoces et d’adultes surdoués bénéficient des bienfaits de son approche intégrative.

**La Sophrologie**

**Méthode scientifique créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso Caycédo. La sophrologie permet  
de vous débarrasser d’émotions négatives inutiles.**

Elle vous aide à connecter votre esprit à votre corps et à améliorer votre état physiologique. Pour cela, vous pratiquez des exercices de respiration, de relaxation, de visualisation et de concentration, des mouvements corporels. Vous êtes accompagné dans la recherche d’une solution personnelle pour combattre le mal-être et évoluer vers votre épanouissement grâce à une meilleure connaissance de vous-même et une recherche existentielle. Vous apprenez à gérer stress et énergie vitale. La sophro-généalogie, la sophro-analyse et l’hapto-sophro-thérapie vous sont également proposées en fonction de vos besoins.

**L’EFT**

**Cette technique de libération émotionnelle (Emotional Freedom Technique) est utilisée par Evelyne Revellat pour traiter la plupart des blocages psychiques et émotionnels.**

Simple et efficace, l’E.F.T. combine des stratégies cognitives et des stimulations douces avec les doigts sur les points d’acupuncture 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 et agit au niveau neurophysiologique. Cela permet d’opérer des changements dans le fondement neurochimique des pensées, des émotions, des sensations et des comportements. L’EFT donne des résultats immédiats et objectivables. Outre-Atlantique, elle a fait l’objet d’études montrant son efficacité où elle est utilisée par les psychiatres, psychologues et professionnels de la santé.

**Le Dialogue Intérieur**

**Méthode d’inspiration jungienne, créée par Hal et Sidra Stone, docteurs en psychologie.**

Le dialogue intérieur (ou Voice Dialogue) permet d’apprendre à connaître les différentes parties de vous-même qui peuvent s’opposer et vous mettre en situation de dilemme et d’inconfort. Grâce à cette initiation et à 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.

**LES STAGES**

**Vos stages**

**Le but des stages est de vous apprendre et de vous aider à réguler votre énergie, améliorer votre concentration, comprendre et gérer vos émotions.**

Lors de ces stages vous bénéficiez d’une formation d’approche neurocognitive et comportementale issue des dernières découvertes en neurosciences.  
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.

**Travail en groupe**

**Chaque stage se compose de 8 séances en groupe d’une quinzaine de personnes. Vous retrouvez toujours les mêmes participants.**

Les séances étant progressives, il est nécessaire d’être présent, autant que possible à toutes les séances prévues. 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. Des stages d’une journée ou des formules week-end sont également envisagées.

**SÉANCES INDIVIDUELLES**



**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**

**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 8e 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**](http://sophrokhepri.com/particuliers/enfant)

**Adultes (17 – 77 ans)**  
8 séances de 2h

**390€**

[**Votre stage Adultes**](http://sophrokhepri.com/particuliers/adultes)

**Parents**  
8 séances de 2h

**390€**

[**Votre stage Parents**](http://sophrokhepri.com/particuliers/adultes)

**Comment aller mieux au travail ?**  
8 séances de 3h

**445€**

[**Votre stage Comment aller mieux au travail**](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail)

**La retraite, je m’y prépare**  
8 séances de 3h

**610€**

[**Votre stage La retraite, je m’y prépare**](http://sophrokhepri.com/particuliers/retraite)

**ENFANTS PRÉCOCES**

**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. Elle 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**

**Les enfants sont vite envahis par tous leurs affects et deviennent prisonniers de l’immédiateté de leurs émotions sans pouvoir relativiser. Ce stage va favoriser la détente et l’apprentissage au lâcher prise, apprivoiser les tensions et les peurs.**

Il permet de mettre en valeur le trésor de ressources, de potentiels, de valeurs, de qualités que chaque enfant possède à l’intérieur de lui-même, de développer la confiance, l’estime de soi, la concentration et le « s’autoriser à … oser ».  
Certains signes peuvent perturber leur évolution. Il s’agit d’être avec eux pour les accompagner durant les caps délicats de l’enfance.

**PRÉ-ADOS**

**Stages de sophrologies**

**Grâce à la sophrologie, votre enfant est à l’aise dans son environnement relationnel et scolaire.**

Le groupe de parole, la détente, la relaxation l’aide à relativiser et vivre différemment ses relations. Les exercices sont 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 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**

**Lors de ces stages c’est apprendre à mieux gérer leur stress et retrouver confiance en eux.**

Les stages de préparation d’examen et de maîtrise de l’émotivité ont pour objectif de pouvoir passer en toute sérénité n’importe quel épreuve écrite ou orale, être serein pendant un concert ou une audition… Votre enfant est libéré de ses tensions, trouve 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. Au cours de ces stages des mises en situation ludiques et pédagogiques sont au programme ainsi que techniques pour se relaxer et travailler la respiration. Les exercices améliorent la posture corporelle et mentale, le positionnement de la voix…

**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. Des stages spécialisés pour vous accompagner et vous permettre de vous détendre.



**ADULTES DE 17 À 77 ANS**

**Les séances pour adultes**

**Les stages et entretiens individuels proposés 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**

**A l’écoute de vos besoins, des difficultés que vous rencontrez au quotidien et des objectifs personnels que vous souhaitez atteindre.**

Vous avez accès à des méthodes les plus efficaces pour vous permettre de vous épanouir, de mieux vous connaître et de prendre conscience du potentiel sommeillant en vous et l’utiliser. Finis les burn out, vous connaîtrez le secret pour transformer vos tensions en vitalité.

**PARENTS**

**Aider les parents**

**Aider vos enfants à grandir sans vous épuiser à la tâche.**

Vous apprenez à utiliser à la maison toutes les techniques sophrologiques et pédagogiques. 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 ses capacités et ses limites. Apaisé par la pratique de la pensée positive, vous lui apprenez à reconnaître ses états internes et faciliter la communication des émotions. 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.

**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 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 ». Vous aspirez à une vie plus posée et tranquille, mais c’est impossible compte tenu de votre curiosité et de votre mode de fonctionnement toujours attiré par la nouveauté. Vous remettez en cause facilement. Frustration ou épuisement professionnel, et il temps de prévenir le burn out.

**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.



[Les difficultés](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail/" \l "diffcultes)

**[ENTRER](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail/" \l "diffcultes)**

[Comment y arriver ?](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail/" \l "comment-y-arriver)

**[ENTRER](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail/" \l "comment-y-arriver)**

[Calendrier](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail/" \l "calendrier)

**[ENTRER](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail/" \l "calendrier)**

[Inscription](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail/" \l "inscription)

**[ENTRER](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail/" \l "inscription)**

**COMMENT ALLER MIEUX AU TRAVAIL ?**

**Les difficultés au travail**

**Les stages que vous propose Khépri vous offrent l’opportunité de parler de vos soucis professionnels en dehors de l’entreprise en toute confidentialité.**

N’attendez pas le burn-out pour rechercher des solutions. Grâce à notre très bonne connaissance de l’entreprise et de ses impératifs, vous disposez d’un lieu d’échange pour soulager votre mal-être ou votre épuisement professionnel. Vous pouvez être accompagnés pendant une période de rupture professionnelle avec plus de clairvoyance.

**Les objectifs**

**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 ?**

**Un ensemble d’exercices de méditation et de relaxation vous sont proposés. 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.

**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.



[Les difficultés](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail/" \l "diffcultes)

**[ENTRER](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail/" \l "diffcultes)**

[Comment y arriver ?](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail/" \l "comment-y-arriver)

**[ENTRER](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail/" \l "comment-y-arriver)**

[Calendrier](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail/" \l "calendrier)

**[ENTRER](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail/" \l "calendrier)**

[Inscription](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail/" \l "inscription)

**[ENTRER](http://sophrokhepri.com/particuliers/travail/" \l "inscription)**

**COMMENT ALLER MIEUX AU TRAVAIL ?**

**Les difficultés au travail**

**Les stages que vous propose Khépri vous offrent l’opportunité de parler de vos soucis professionnels en dehors de l’entreprise en toute confidentialité.**

N’attendez pas le burn-out pour rechercher des solutions. Grâce à notre très bonne connaissance de l’entreprise et de ses impératifs, vous disposez d’un lieu d’échange pour soulager votre mal-être ou votre épuisement professionnel. Vous pouvez être accompagnés pendant une période de rupture professionnelle avec plus de clairvoyance.

**Les objectifs**

**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 ?**

**Un ensemble d’exercices de méditation et de relaxation vous sont proposés. 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.