

J'anime depuis 2005, à Paris puis aux Pays-Bas et maintenant à Bordeaux, des séances de sophrologie, relaxation et méditation de pleine conscience, en individuel et en groupes. J'ai aussi co-animé des ateliers de sociologie clinique, des stages de méditation de pleine conscience et des formations pour sophrologues.

Mes thèmes privilégiés d'intervention sont la gestion du stress, de l'anxiété, des émotions, des maladies lourdes et chroniques, l'accompagnement des enfants et adultes Hauts Potentiels, la préparation aux événements de vie et la découverte de soi, pour un épanouissement dans une existence cohérente...



Psychosociologue de formation, j'ai travaillé initialement dans l'animation de groupes de formation aux Sciences Humaines, la supervision de travailleurs sociaux, l'intervention psychosociale auprès d'adolescents en échec scolaire et la direction de recherche sur le thème de la maltraitance (École des Parents et Éducateurs de Bordeaux).

Plus de 20 ans passés à l'étranger dans 7 pays de cultures différentes sur 4 continents m'ont donné l'occasion de connaître toute l'ampleur du mot adaptation et la richesse de l'ouverture aux différences.

J'ai continué à travailler dans la formation et ai aussi fondé à Singapour une entreprise de création artistique « Suti Libi ».

Une expatriation de 7 ans dans ce pays m'a donné l'occasion de découvrir des techniques orientales dont la Méditation de Pleine Conscience (Vipassana). De retour en Europe ma volonté de renouer avec la relation d'aide m'a conduite à la sophrologie caycédienne, technique complète et plurielle dont j'utilise la variété des recommandations dans le champ prophylactique.

M'intéressant tout particulièrement à ses possibilités comme soin de support en oncologie, j'ai créé les ateliers de sophrologie pour l'association « Accueil Familles Cancer » où je continue d'être impliquée en tant que membre du conseil d'administration.

Afin de formaliser ma pratique méditative, j'ai suivi différentes retraites, un programme MBSR en anglais à Amsterdam et une formation d'instructrice MBCT à Paris. Je co-anime le stage annuel de 5 jours sur « la pleine conscience au quotidien » proposé par l'association « les jardins d'Oumai » ainsi que des formations à la Mindfulness pour sophrologues (« école du positif », Paris).

Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie et, en tant qu'élève, de la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse, j'ai obtenu le diplôme écrit de psychopraticienne et suis régulièrement supervisée à l'ISEBA.

Je participe depuis 2018 au développement de la première application de sophrologie « Be Yourself ».

FORMATIONS

2021

Diplôme de psychopraticien-validation écrit cycle 3 de l'ISEBA, Bordeaux

2014

Formation Instructrice Mindfulness MBCT – ARTEC - Paris

2011

DU Sophrologue Professionnel
Université de Droit et Santé - Lille II
Thème du mémoire :
« Sophrologie et cancer : un cheminement vers des retrouvailles et réconciliation avec soi »
Mention très bien

2005

Master Spécialiste en Sophrologie Caycédienne
Fondation Alfonso Caycedo
Sofrocay International

2004

Diplôme de Sophrologue Caycédienne et Relaxologue
Académie de Psychothérapie et Sophrologie de Paris.

1983

DESS de Psychologie Sociale - Bordeaux II
Mention très bien

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

2016

Module 1 de Sophrologie Ludique – ARTEC - Paris

2014

Cycle fondamental d'une semaine en Sciences Appliquées du Positif.
(Psychologie Positive, Relaxation Ludique, Intelligence Émotionnelle...). École du Positif - Paris

2013

Stage « Pleine Conscience et Psychologie positive »
avec Ilios Kotsou - Émergences

2012

Cursus Mindfulness MBSR Centrum Voor Mindfulness - Amsterdam
Retraite à Lerab Ling avec Sogyal Rinpoche - France

2000

Retraite au KongMeng San Phor Kark See Monastery - Singapour

LANGUES

Anglais courant, Espagnol niveau supérieur

ÉTAT CIVIL

Mariée, deux enfants (1986 et 1990)