

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 récemment des ateliers de sociologie clinique sur ce qui donne sens à nos vies et sur la relation mère / fille.

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



Inspiration

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 les 5 continents m'a 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 (alphabétisation, cours de français...) et ai aussi fondé une entreprise de création artistique « Suti Libi ».

Une expatriation de 7 ans à Singapour m'a permis la découverte de 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'institutrice MBCT à Paris.

Je fais partie de l'Observatoire National de la Sophrologie, et suis membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie.

J'ai participé en tant que bénévole à plusieurs projets, tout particulièrement au sein de l'association Issira, dans le service d'oncologie de l'hôpital pour enfants « el Niño Jesus », à Madrid en 2005, ainsi que pour le développement de l'école la plus haute du monde, dans la région de Solo Kumbhu, au Népal en 2000.

## FORMATIONS

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 et Relaxologue  
Académie de Psychothérapie et Sophrologie de Paris.  
École de Sophrologie Caycédienne.

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 d'une semaine « 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  
T'ai chi Chuan - Singapour

## LANGUES

Anglais, courant - Espagnol, niveau supérieur

## ÉTAT CIVIL

Mariée, deux enfants