



Profession : Sophrologue

En Libéral depuis le 1er juillet 2006

Domaines d'interventions et références :

- **En cabinet libéral pour des séances individuelles,**
- **Intervenante au Foyer communal de Bavilliers dans le Territoire de Belfort**
- **Formatrice SIFCO Besançon-Belfort,**
- **Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie**
- **Depuis 2011 en direct sur France Bleu Belfort-Montbéliard - Emission «Les Experts santé»**
Thématiques abordées, les apports de la sophrologie.
- **2014-2015 - Enregistrements de courtes chroniques «Minute Zen»**
sur France Bleu Belfort-Montbéliard sur le thème de la sophrologie et de ses apports.

En individuel, comme en groupe, écoute de chaque personne, en étant attentive à leurs problématiques et besoins.

Principal outil utilisé, la sophrologie existentielle, très proche de la méthode Caycédiennne. Le travail est d'avantage axé sur la respiration et des stimulations corporelles afin de libérer les tensions. A partir de tensions musculaires et relâchements, au-delà de la relaxation, il s'agit de prendre conscience de sa globalité et de ses propres limites corporelles. La méthode se pratique en posture assise et verticale. L'intégration de valeurs, telles que la confiance en soi, le présence «ici et maintenant», la conscience d'être acteur de sa propre vie complète le travail.

Etudes et Diplômes :

- 2007 Certificat de Praticienne en Sophrologie (Ecole de Sophrologie Existentielle d'Alsace)
- 2005 Certificat d'Animatrice en Sophrologie (Ecole de Sophrologie Existentielle d'Alsace)
- 1986 : Niveau Baccalauréat B (sciences économiques et sociales)

Précédentes expériences professionnelles :

- **Infographiste Agence de Développement et d'Urbanisme Pays de Montbéliard (1992-2006)**
Créations graphiques et mises en page de divers documents de l'ADU. Plaquettes, études... Suivi de la charte graphique. Relations directes avec la direction et les chargés d'études de l'Agence, mais également les divers métiers en lien avec la profession d'infographiste (Agences de Communication, services de reprographie....).
- **Secrétaire PAO Imprimerie A4 Impressions Montbéliard (1987-1992)**
Accueil de la clientèle, commercialisation, gestion, comptabilité, secrétariat, PAO.

Autre activité :

- Auteur de 2 romans «Les Secrets du Cylindre» (2013) et «Résurgence» (2015) aux Editions du Citron Bleu et co-auteur du recueil de nouvelles «Noirs Flocons» (2014) Editions du Citron Bleu
- Auteur d'un livre sur la sophrologie «Se relaxer avec la sophrologie» (2016) Edition du Belvédère