



CONTACT

04 78 00 00 00
elodie@studio-serenite.fr
Lyon (69006)
studio-serenite.fr

COMPÉTENCES

- Sophrologie
- Gestion du stress
- Méditation pleine conscience
- Relaxation
- Préparation mentale
- Accompagnement du sommeil
- Techniques de respiration
- Animation d'ateliers

LANGUES

Français
Langue maternelle
●●●●●

Anglais
Courant
●●●●●

CERTIFICATIONS

Sophrologue certifiée RNCP
Chambre Syndicale de la Sophrologie · 2018

Programme MBSR (Mindfulness)
Institut Pleine Conscience · 2016

Elodie Mercier

Sophrologue

Sophrologue certifiée et praticienne bien-être, dix ans d'expérience dans l'accompagnement du stress, du sommeil et de la préparation mentale. À l'écoute et bienveillante, je propose des séances individuelles et des ateliers en entreprise pour retrouver équilibre et sérénité au quotidien.

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

- Sophrologue indépendante** 2018 - présent
Studio Serenite, Lyon
Accompagnement individuel et en groupe : gestion du stress, sommeil, confiance en soi, préparation mentale. Animation d'ateliers en entreprise (QVT) et suivi de plus de 200 clients.
- Praticienne bien-être** 2015 - 2018
Centre Zen, Lyon
Séances de relaxation et de méditation, conception de programmes de réduction du stress, animation d'ateliers hebdomadaires.
- Animatrice ateliers relaxation** 2013 - 2015
Association Equilibre, Villeurbanne
Ateliers de respiration et de relaxation auprès de publics variés, du senior au sportif.

FORMATION

Diplôme de Sophrologie (RNCP) 2016 - 2018
Ecole de Sophrologie de Lyon

Licence de Psychologie 2010 - 2013
Université Lumière Lyon 2