



Elodie Mercier

Sophrologue

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

RÉSUMÉ

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

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