



CV résumé

Lolita AUCOURT, Sophrologue

CV résumé

Après plus d'une dizaine d'année d'activité dans le tourisme, ce qui m'a amenée à voyager et à côtoyer diverses cultures, mais aussi la pratique du Yoga, diverses rencontres « sophrologiques », j'aspire au bien-être et je puise dans la vie ce qu'elle a de meilleur. Avec la sophrologie, je trouve une énergie nouvelle, un art de vivre.

Ma philosophie

Ma philosophie

Nous pouvons toujours aborder les évènements par leur côté positif

citation préférée

Ma citation préférée

"L'essentiel est invisible pour les yeux, on ne voit bien qu'avec le coeur" *Antoine de Saint-Exupéry*

mon parcours

Ma formation en sophrologie et sciences sociales

Je suis maman et tellement heureuse de l'être ! Mon emploi du temps se partage entre ma vie de famille et mes activités de sophrologue. Ma formation a débuté à l'Institut de Sophrologie de Rennes et mes activités sont aujourd'hui principalement basées à Rennes.

J'aime aussi consacrer du temps à enrichir mes compétences. voici un extrait de mes récentes formations et nouveaux acquis:

- maîtrise de techniques anti stress et de lâcher prise immédiat (enseignement reçu notamment par l'Institut Français du Yoga du Rire et du rire Santé (diplômes français et étranger),
- perfectionnement en sophrologie ludique : Certifiée par les créateurs de la méthode, Claudia Sanchez et Ricardo Lopez,
- acquisition de nouveaux outils psychocorporels et de solutions liées à l'addiction tabagique et alcoolique, à la gestion des conflits, et à l'Apprentissage,
- certification en relation d'aide et psychogénéalogie obtenue à l'institut de Formation Sophrologie Relationnelle, dirigée par Alain Zuili.

En bref

- Sophrologue et sophrologue formatrice
- Membre du Syndicat des Sophrologues Professionnels
- Co fondatrice de l'association Espace Vital
- Diplômée en relation d'aide et psychogénéalogie
- Intervenante à l'Institut Français du Yoga du Rire et du rire Santé