

INGÉNIEUR, COACH CERTIFIÉE ET DANSE THÉRAPEUTE

Compétences

Créativité, esprit d'analyse et de synthèse, adaptabilité, aisance relationnelle, écriture fluide, vision globale.

Diversité des domaines de compétences (multi-potentiels) Anglais et allemand

Formations professionnelles

Coach professionnelle certifiée

RNCP eq bac+5. Formation Linkup coaching Paris - 2018-19 Coach interne à Thales Alenia Space. et coach spécialisée dans les transitions de vie, les HPI et « atypiques ».

Pour en savoir plus, cliquez ici.

Responsable de communication

Cegos Paris - 2014

Passeports to

people & project management

Ingénieur calcul scientifique (Nice Sophia Polytech) 1998 Maîtrise de mathématiques pures (Nice - UNSA)

Formations dans les relations humaines

Communication Non violente

CNV et gouvernance écologique : 3 premiers modules avec Somato Psycho Pédagogie - Formateurs agréés - 2011 (suite page suivante)



Parcours professionnel

Création et gestion de Maison TARA

Lieu de développement personnel de 200 m2 avec salles de danses et bureaux de thérapeutes, à Valbonne. depuis janvier 2021.

Coach interne Thales Alenia Space (à 10%)

Ingénieur brevets Thales Alenia Space depuis novembre 2021 (à 60%)

Responsable communication interne de Thales Alenia Space Cannes (2200 personnes)

de 2014 à 2021

Communication managériale, site et RH. Déploiement du projet « Space for Life » (baseline de l'entreprise) sur l'ensemble des sites européens.. Forte implication dans la qualité de vie au travail SQVT : Semaine Qualité de Vie au Travail ANACT

Ingénieur en informatique scientifique à Thales Alenia Space de 2000 à 2014

Gestion de projets transversaux : externalisation des moyens de simulation TAS France, projet institutionnel en partenariat avec EADS, INRIA, CNRS...

Ingénieur développement logiciel Amadeus 1999

Ingénieur bureau de calcul Dassault Aviation 1998



CREER et VIVRE

Création de Maison TARA en 2020



Les associations (loi 1901)

Création d'**ALIO MODO** en 2016 (en activité depuis 2014)

'Espace Danse en 2006



Les collectifs

Lancement du collectif collectif **Demain@TAS** en 2018

Lancement du réseau mixité.



Ma pierre à l'édifice

Dans le monde de l'entreprise

Les conférences organisées dans le cadre de la qualité de vie au travail :

- Venue de <u>Christophe André</u> avec « Cerveau Zen en entreprise » en 2015 et « La méditation comme outil d'équilibre » en 2016
- Venue de <u>Dominique Steiler</u> en 2017 avec
- « La Paix économique »
- Venue de <u>Cyril Dion</u> en 2018 avec une conférence sur les thèmes abordés dans le film Demain
- Venue de <u>Thomas D'Ansembourg</u> en 2018 avec « La communication non violente en entreprise »

Les collectifs:

- Lancement du collectif <u>Demain@TAS</u> depuis 2018 avec réseaux Alimentation et Biodiversité, Transition énergétique, Communication et éducation
- Mise en place ateliers de méditation plein consciences et de cycles MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) depuis 2015
- Lancement d'un réseau mixité à Thales Alenia Space Cannes, dans la continuité de ce qui était proposé dans les autres entités Thales depuis 2018

A l'extérieur

ALIO MODO depuis 2014

A vocation éducative : ateliers d'une journée et une semaine en résidentiel chaque année pour des groupes de jeunes, basés sur la communication non violente, le savoir vivre ensemble, le rythme, le théâtre, les sciences physiques, le lien avec la nature, la méditation...





Danse et thérapie, méditation pleine conscience, en mouvement vers soi et vers la vie

Formation les chemins de la joie (3 ans), depuis 2021 **Constellations familiales, systémiques et rituels** avec Eric Laudière.

Formation en **danse thérapie** et geste rythmé, <u>Expression</u> <u>primitive</u> avec France Schott Billman 2012 - diplôme du Conseil International de Danse CID, UNESCO, Paris - 2015

Danse des 5 rythmes avec <u>Guillaume Laplane</u> et <u>Marie</u> <u>Motais</u> (Life Art Process) depuis 2013

Méditation pleine conscience avec <u>Christophe</u> <u>André</u> et <u>Geneviève Hamelet</u> depuis 2015 (IFrance et Inde)

Yoga depuis 1986

Psychothérapie jungienne avec Françoise Serreau (commencée en 2001)

Taijiquan avec Brice Amiot

MOUVEMENT DE VIE

J'ai toujours dansé. J'ai commencé par la danse classique, que j'ai aimée et pratiquée, beaucoup et longtemps. Suite à une longue analyse jungienne avec Françoise Serreau, j'ai décidé d'allier les deux, la danse et la thérapie, et je me suis naturellement dirigée vers la danse-thérapie. J'ai rencontré France Schott-Billman, psychanalyste et danse-thérapeute. Elle m'a apporté l'ancrage et le retour aux sources dont j'avais besoin, avec l'expression primitive. C'est une rencontre enracinée dans les tréfonds de l'humanité, vaste et nourrissante. . Je suis ensuite allée visiter la psycho-généalogie, la sophrologie, la somato-psycho-pédagogie... Puis, j'ai découvert la danse des 5 rythmes, avec Guillaume Laplane et Marie Motais. Ces espaces de danse libre ont été pour moi une explosion de joie. Du yoga, qui m'a accompagnée tout au long de ma vie, en passant par le taijiquan, je suis arrivée au mouvement lent et conscient, pour parvenir naturellement à la méditation pleine conscience, que j'ai rencontrée avec Christophe André, puis Geneviève Hamlet.

En dernière année de formation en constellations familiales et systémiques à l'école des Chemins de la joie, je me dirige vers l'accompagnement des personnes en fin de vie, et, je l'espère, vers l'accompagnement des personnes atteintes de la maladie de Parkinson, par l'expression primitive (DRT).

Nous travaillons, avec la vingtaine de thérapeutes et la dizaine de professeurs de Maison Tara, à proposer des programmes pour accompagner au mieux les personnes :

- en pré- et post-burn-out
- les personnes souffrant du dos
- les personnes atteintes de maladies orphelines ou neurologiques.