



Banu GOKOGLAN
45 ans

Avenue Henri Barbusse
94 240 L'HAY LES ROSES

06 89 28 67 75

sevsophro@gmail.com

Sites :

www.theraneo.com/sev
www.banu-sophrologie.com

Siret :

81907689400024

Langues :

Français
Anglais
Turc
Allemand

Centres d'intérêt :

Neurosciences, Psychologie humaniste, Physique quantique, Tao, Yoga, Qi Gong, Ecriture, Méditation, Théâtre, Danse

Réseaux sociaux :

<https://www.youtube.com/c/GokoglanBanu>

<https://www.linkedin.com/in/banugokoglan/>

<https://www.instagram.com/banu.gokoglan/>

Sophrologue Praticienne certifiée R.N.C.P. Spécialisée en communication & régulation du stress *Cours en Université, Conférences, Ateliers en entreprises, Séances & ateliers pour particuliers*

Mes expériences professionnelles

• Conférences

- **Handicaps, TDAH, Autismes, ...** pour l'association **DPAE** à L'Hay Les Roses (2023)
- **Mindfulness** est la clé du bien-être : **L'Oréal** en ligne (2021)
- **Mindfulness & Enfance** : **Sommet international** FamiliPsy en ligne (2020)
- **Mindfulness** : les 7 attitudes à développer à **l'INSEAD** à Fontainebleau (2018)
- **Mindfulness** : Au cœur de la pleine conscience : le regard curieux et émerveillé de l'enfance au **RESEO** à Düsseldorf (2017)

• Séances et ateliers de Sophrologie et Mindfulness

- **Crèche La Passerelle (95) et Maternelle St Exupéry (95)** auprès des élèves (2021-2024)
- **CAMIEG** auprès des femmes enceintes et retraités (2022-2024)
- **Sophrologie & Mindfulness** chez **ENEDIS & GRDF** (2022-2024)
- **Ecole Jean Mermoz (95) & Collège Boileau (94)** (2021-2022)
- **Mindfulness & soft skills** auprès du master MTI, **Université Paris Dauphine - PSL* Mines ParisTech, INSTN** (2018-2024)
- **Mindfulness & Sophrologie** auprès du personnel et des étudiants **Université Paris Dauphine - PSL*** (2017-2024)
- **ANSES** (2021)
- Ateliers de **communication bienveillante** pour **l'Ecovillage 0.6Planet** Dordogne (2021)
- **Sophrologie & Mindfulness** chez **Johnson&Johnson** Issy-Les-Moulineaux (2019)
- **Sophrologie & Mindfulness** chez **Paris Terre d'Envol** Villepinte (2019)
- **Sophrologie** en cabinet – région parisienne depuis 2016

• Formations et cours

- **Formatrice en sophrologie et psychologie positive** au **CENATHO Paris** (2018-2024)
- **Formatrice Mindfulness et Psychologie positive** avec le Dr Gilles Pentecôte avec l'association **Les Jardins d'Oumai** (2018-2020)
- **Enseignante** à l'Education Nationale (2006-2018)

• Rédaction d'articles Solutions Naturopathie (2019-2024)

Mon parcours

- **Séminaire** avec Caroline Paluszezak : **Intelligence émotionnelle** (2024)
- **Hypnose Sajece** avec Camille Griselin : hypnothérapeute (2021)
- Spécialisation **Méditation Mindfulness** au Collège Européen de Naturopathie Holistique Paris **CENATHO** (2017)
- **Sophrologie : Sophrologue Praticienne** au **CENATHO** (2015)
- **Les « soft skills »** :
 - **Gestion du stress et digitopuncture** en **MTC** avec Jean Pelissier (2020)
 - **Communication Non Violente** : Niveau 1, 2 et 3 - Catherine Gunther Formations (2016)
 - **Formation au Brain Gym** : Centre de Consultations et de Formations en Kinésiologie Paris (2015)
 - **E.F.T. (Emotional Freedom Techniques) Niveau 1 et 2** : Institut Français de Psychologie Energétique Clinique (2015)
 - **Animatrice certifiée de Yoga du Rire** : Institut Français du Yoga du Rire et du Rire santé Rennes (2014)
- **Académie** :
 - **Master 2 - Relations Internationales et Action à l'Etranger** : Paris I Sorbonne (2003) - stages à l'Ambassade de France (Istanbul) & à l'Ambassade de Turquie (Berlin)