

Agnès DUMAITRE
3, rue Boris Pasternak
77184 Emerainville
☎ 06.10.65.54.72
agnesdumaitre@gmail.fr
52 ans



**SOPHROLOGUE, SECOURISTE EN SANTE MENTALE
ORGANISATRICE D'EVENEMENTS BIEN-ETRE**

COMPETENCES

- ✓ Animer des groupes ou des individuels pour se détendre, lâcher-prise, mieux communiquer
- ✓ Organiser des conférences et ateliers bien-être, des sophros-balades et des week-ends bien-être
- ✓ Transmettre les Premiers Secours en santé mentale
- ✓ Communiquer de l'énergie, de la motivation, de la positive attitude
- ✓ Former sur les techniques de bien-être (la sophrologie, la méthode Tipi, les soins énergétiques)
- ✓ Gérer la communication (Brochures, partenariats, relations presse, réseaux sociaux, site web...)
- ✓ Commercialiser des projets

EXPERIENCE PROFESSIONNELLE

2020-2025 : Sophrologue, Praticienne de soins énergétiques, Niromathé, Massage visage Kobido

- ✓ **Accompagnement en cabinet privé ou en visio-conférence** sur la gestion des émotions : anxiété, stress, douleurs, insomnies, concentration, motivation, confiance...
- ✓ **Ateliers bien-être en entreprise en présentiel et en visio** : Disneyland Paris, Procter&Gamble, Circles, Nestlé, Zen&Bien, Métal57, SNCF, Ministère, BNP, Vivre& Devenir, Groupe Up, Henkel
- ✓ **Organisation de week-ends bien-être** au Domaine des Dryades, Hôtel spa 4*, à Pouligny Notre Dame, et à la Résidence Côté Océan à Angoulins, Paxton MLV de Ferrières en Brie
- ✓ **Sophrologie et yoga pour enfants et séniors** : Crèche Tillou d'Emerainville, Action Enfance (depuis 4 ans), Mairie d'Emerainville (stage Bien-être), Résidence Les Girandières

2021-2022 : Formatrice à l'EFSS, Ecole de Sophrologie

2018-2020 : Responsable du développement et de la communication, ALLIANCE MEETING

2017-2018 : Responsable de la communication, ECOLES ESMA /ESCI

2016-2017 : Chargée d'événements, DISNEYLAND PARIS

2009-2015 : Responsable formation, GRETA MTE 94

2003-2009 : Responsable commerciale, RADIALL

2001-2003 : Chargée de projets, GROUPE LIAISONS

1995-2001 : Chargée de conférences, LES ECHOS CONFERENCES

FORMATIONS ET DIPLOMES

2025 Formation en sophro analyse, Cassiopée ,Paris

Formation Premiers Secours en santé mentale, Croix Rouge, Paris

2022 Formation au massage visage Kobido, Centre khepri, Nogent sur Marne

Certificat de Lahochi, Ecole du Lahochi, Paris

2021 Certificat Yoga Kundalini et relaxation enfants, Centre de yoga Natha Yoga, Eu

Spécialisation Sophrologie pour les enfants, EFSS, Ecole de sophrologie, Paris

Régulation émotionnelle, Méthode Nerti, Paris

2020 : Diplôme de sophrologue, Ecole Française Supérieure de Sophrologie, Titre Rncp, Paris

Certificat de 2eme niveau de Reiki, Atelier du Bien-Etre, Lagny sur Marne

Certificat de pratique de la Méthode Niromathé, Ecole Niromathé, Paris

2012 : Formation Sauveteur Secouriste du Travail, Cafoc, Créteil

1995 : Maîtrise de Communication, IDRAC, Paris

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

Qualités personnelles : Bienveillante, Rassurante, Joyeuse, Respectueuse, Pédagogue, Patiente, Optimiste

Loisirs : Lecture, Musique, Pilates/yoga, Randonnées, Aquagym, Voyages...