



Banu GOKOGLAN  
47 ans

Avenue Henri Barbusse  
94 240 L'HAY LES ROSES

06 89 28 67 75

sevsophro@gmail.com

**Sites :**  
[www.theraneo.com/sev](http://www.theraneo.com/sev)  
[www.banu-sophrologie.com](http://www.banu-sophrologie.com)

**Siret :**  
81907689400032

**Langues :**  
français  
turc  
anglais  
allemand

**Centres d'intérêt :**  
neurosciences, psychologie  
humaniste, physique quantique,  
tao, yoga, qi gong, écriture,  
méditation, danse

**Réseaux sociaux :**

<https://www.youtube.com/c/GokoglanBanu>  
<https://www.linkedin.com/in/banugokoglan/>  
<https://www.instagram.com/banugoandlive/>

# Sophrologue praticienne certifiée R.N.C.P. & Hypnothérapeute

## Spécialisée en communication, régulation du stress et des émotions

Cours en Université, Conférences, Ateliers en entreprises,  
Séances individuelles et collectives pour particuliers

### Mes expériences professionnelles

#### • Conférences

- GRDF & CCAS de Merlimont – Activité sociale de l'énergie : le sommeil de A à Z (2025)
- Handicaps, TDAH, Autismes, ... pour l'association DPAE L'Haÿ-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 Fontainebleau (2018)
- Mindfulness : Au cœur de la pleine conscience au RESEO Düsseldorf (2017)

#### • Séances et ateliers de Sophrologie et Mindfulness

- Crèche La Passerelle et Maternelle St Exupéry Roissy-en-France (2021-2026)
- CAMIEG auprès des femmes enceintes et retraités (2022-2026)
- Sophrologie & Mindfulness chez ENEDIS & GRDF (2022-2026)
- Ecole Jean Mermoz (95) & Collège Boileau (94) (2021-2022)
- Mindfulness & Sophrologie auprès du personnel et des étudiants Université Paris Dauphine - PSL\* (2017-2026)
- Sophrologie à l'association Espace Sophrosyne Lille (2023-2026)
- Sophrologie à l'ANSES (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 au CENATHO Paris (2018-2026)
- Formatrice Sophro-Mindful Kids à Paris et en ligne (2018-2026)
- Mindfulness & soft skills auprès du master MTI, Université Paris Dauphine - PSL\* Mines ParisTech, INSTN (2018-2026)
- Enseignante à l'Éducation Nationale (2006-2018)

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

### Mon parcours

- Séminaire avec Caroline Paluszak : Intelligence émotionnelle (2024)
- Hypnose Sajece avec Camille Griselin : hypnothérapeute (2021 & 2025)
- Mindfulness : Spécialisation Méditation Mindfulness – CENATHO : Collège Européen de Naturopathie Holistique Paris (2017)
- Sophrologie : Sophrologue Praticienne – CENATHO : Collège Européen de Naturopathie Holistique Paris (2015)
- Les « soft skills » :
  - Gestion du stress et digitopuncture en MTC avec Jean Pélassier (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 Énergétique Clinique (2015)
- Académique :
  - Master 2 - Relations Internationales et Action à l'Étranger : Paris I Sorbonne (2003) - stages à l'Ambassade de France (Istanbul) & à l'Ambassade de Turquie à Berlin