



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
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 Paluszezak : **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 Pélissier (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