



Banu GOKOGLAN
42 ans

53bis rue de la Bergère
94240 L'HAY LES ROSES

06 89 28 67 75

sevsophro@gmail.com

Site :
www.theraneo.com/sev

Siret :
81907689400024

Réseaux sociaux :
<https://www.linkedin.com/in/banugokoglan/>
<https://www.instagram.com/mindfulnessyoga.banugo/>
<https://www.youtube.com/c/GokoglanBanu>

Langues :
Français
Anglais
Turc
Allemand

Centres d'intérêt :
Neurosciences,
Psychologie humaniste,
Physique quantique, Tao,
Yoga, Qi Gong, Ecriture,
Méditation, Théâtre,
Danse.

Sophrologue Praticienne certifiée R.N.C.P.

Spécialisée en communication & gestion du stress

Cours en Université, Conférences, Ateliers en entreprises & pour particuliers

Expériences professionnelles

• Conférences

- **Mindfulness** est la clé du bien-être : **L'Oréal** en visio (2021)
- **Mindfulness & Enfance** : Sommet international **FamiliPsy** en visio (2020)
- **Mindfulness** : les 7 attitudes à développer à **l'INSEAD** 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

- **Collège Boileau (94)** et **Ecole St Exupéry (95)** auprès des élèves (2021)
- **Mindfulness & Sophrologie** auprès du personnel et des étudiants **Université Paris Dauphine - PSL*** (2017-2021)
- **Confiance en Soi & Mindfulness** auprès du master MTI, **Université Paris Dauphine - PSL*** Mines ParisTech, **INSTN** (2018-2021)
- **Sophrologie & Mindfulness** chez **Johnson&Johnson** Issy-Les-Moulineaux (2019)
- **Sophrologie & Mindfulness** chez **Paris Terre d'Envol** Villepinte (2019)
- Ateliers **l'Education sophro-positive & Intelligence Collective** au **Forum de Sophrologie Plurielle** à Fondjouan (2016-2019)
- **Mindfulness, yoga & sophro-danse** - enfants et adultes à Cachan - Association Souffle d'ArtMonie (2017-2020)
- **Sophrologie** en cabinet - enfants et adultes à Paris 14^{ème}, 15^{ème} et le 94 depuis 2016

• Formations et cours

- Formatrice **gestion du stress et sophromindful Kids** au **CENATHO Paris** (2018-2021)
- Formatrice **mindfulness et Psychologie positive** avec le Dr Gilles Pentecôte au sein de Association Les Jardins d'Oumai (2018-2020)
- Professeure à l'Education Nationale (2006-2016)
- **Rédaction d'articles** pour le magazine **Solutions Naturopathie** (2019-2021) et **Sophrologie** (2020), **Therapeutesmagazine** (2021)

Formations

- **Hypnose Sajece** avec Camille Griselin : hypnothérapeute (2021)
- **Mindfulness** : Spécialisation **Méditation de pleine conscience** – CENATHO : Collège Européen de Naturopathie Holistique Paris avec le Dr Gilles Pentecôte (2017)
- **Sophrologie** : Sophrologue Praticienne – CENATHO : Collège Européen de Naturopathie Holistique Paris (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)
 - **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)
 - **Yoga du Rire** : Institut Français du Yoga du Rire et du Rire santé Rennes avec Fabrice Loiseau (2014)
- **Académique** :
 - **Master 2 - Relations Internationales et Action à l'Etranger** : Paris I Sorbonne (2003) stages à l'Ambassade de France à Istanbul et à l'Ambassade de Turquie à Berlin