

Gwénaëlle JANVIER

Sophrologue

Membre de la chambre syndicale de la sophrologie

06.37.20.80.35 | gjanvier.sophrologue@gmail.com | Bordeaux

FORMATIONS

Institut de Formation à la Sophrologie IFS - PARIS 10^e - 2017

- Amélioration du quotidien : Confiance en soi - Gestion des émotions - Gestion du stress - Performance scolaire et entreprise - troubles du sommeil
- Préparation mentale : Accompagnement de la grossesse - Préparation à un événement
- Accompagnement médical : Accompagnement de la maladie - Gestion de la douleur
- Comportements pathologiques : Gestion des phobies - Gestion des pulsions

Centre de L'Endométriose - RESENDO - Hôpital Saint-Joseph Paris 14^e - 2018

- Réunions de concertation pluri disciplinaires : Etudes de cas particuliers, prise en charge avec une approche globale de la femme atteinte d'endométriose favorisant l'accès aux méthodes diagnostiques et thérapeutiques.

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES 2017 à 2022

- Formatrice Sophrologie - Hôpital Charles Perrens - Bordeaux (2022)
« Excision et psychotraumatisme » en collaboration avec le Dr CAUMONT et Dr BERGER (psychiatres)
- Tournage documentaire - Les Orchidées Rouges - ARTE (2021)
« Aider les femmes victimes d'excision »

Accompagnements individuels

- Les Orchidées Rouges - Bordeaux (2021 à 2022)
Psychotraumatisme et gestion de la douleur : Excision, viol, endométriose, accompagnement PMA.
- Collaboration - Cabinet du Dr PERBOST Jean-Marc (Généraliste) - Vexin (2020)
Reflux Gastrique et syndrome Post-Covid
- Collaboration - Cabinet du Docteur BOUTLANE Bouchra (Gynécologue Obstétricienne) - Paris 14^e et Centre de l'Endométriose hôpital Saint-Joseph Paris 14^e (2018) :
douleurs pelviennes, douleurs lombaires, dyspareunie, dyschésie) et troubles liés aux effets des traitements hormonaux.
- Centre des Thérapies Douces - Paris 15^e (2017-2020)
accompagnement individuel : stress, phobies, fatigue chronique, gestion émotionnelle

- Séance de groupe :

Association ADMR et Espace MARIANNE (95) - Éclat de Rire (27) - Les Orchidées Rouges

Thématiques Adultes : épuisement parental, prendre un temps pour soi, évacuer les tensions physiques, émotionnelles et mentales

Thématiques Enfants et Adolescents : Préparation aux examens, préparation à la rentrée des classes

Thématiques Séniors (Association ADMR) : Détente musculaire, favoriser la souplesse, activer la vitalité, évacuer le stress

LANGUES

Anglais : B2 / Espagnol : B2 / Chinois : A1

CENTRES D'INTÉRÊT

Neurosciences, Médecine traditionnelle chinoise, lecture, écriture, sport, arts