



DAVID RIGOU

Sophrologue

8 années d'expérience au service
du bien-être et de
l'épanouissement personnel

DIPLÔMES

Sophro-thérapeute Avril 2016
Institut de sophrologie existentielle Bordeaux Aquitaine

Sophrologue praticien (titre RNCP) Avril 2014
Institut de sophrologie existentielle Bordeaux Aquitaine

Baccalauréat Littéraire Juin 2008
Lycée Camille Julian

COMPÉTENCES

Relaxation

Gestion du stress

Gestion des émotions

Thérapie psycho-corporelle

Accompagnement individuel

Accompagnement de groupe

Enseignement / Pédagogie

PERMIS B

VALEURS

Authenticité

Non-jugement

Confidentialité

Respect de votre rythme

Respect de ma déontologie

CONTACT

 107 cours d'Albret
33000 Bordeaux

 06 84 89 86 51

 david.sophro@gmail.com

 bordeauxsophrologue.com

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

Sophrologue en cabinet libéral Avril 2015 à aujourd'hui

Accompagnement d'enfants, d'adolescents, d'adultes et de personnes âgées en séances individuelles

Sophrologue au sein d'entreprises, institutions, associations et centres de soins Avril 2015 à aujourd'hui

- **Caisse d'Allocation Familiale (CAF)** : Sophrologie en groupe pour les salariés, amélioration de la qualité de vie au travail, prévention des risques psychosociaux.
- **Agence Régionale de Santé (ARS)** : Sophrologie en groupe pour les salariés...
- **Natixis** : Sophrologie en groupe pour les salariés...
- **Kedge Business School** : Sophrologie en groupe pour les étudiants, gestion du stress, préparation aux examens.
- **CSSR Les Lauriers** : Interventions hebdomadaires auprès d'un public souffrant de troubles du comportement alimentaire. Relaxation, gestion du stress et des émotions, travail sur la relation au corps et à soi.

Formateur en relaxation Septembre 2020 à aujourd'hui

Enseignement théorique et pratique à différentes méthodes de relaxation auprès d'étudiants en école de naturopathie à EURO NATURE Bordeaux
Contenu de la formation :

- Qu'est ce que la relaxation ? Les origines, les différentes méthodes
- Les bienfaits pour les problématiques de stress, d'anxiété, troubles du sommeil, douleurs chroniques...
- Intérêts de la pratique personnelle dans la relation thérapeutique.
- Les techniques fondamentales : respirations, relâchement musculaire, visualisation.
- Comment animer une séance de relaxation ? Ateliers de pratique.
- Comment adapter les outils aux différentes plaintes ?
- Les limites / contre-indications de cette méthode.

Jury Professionnel Mars 2021 à aujourd'hui

Membre du jury agréé par la Société Française de Sophrologie pour les certifications du titre de Sophrologue (titre RNCP niveau III)

ENGAGEMENTS ASSOCIATIFS



- Fondateur et co-président des "Sophrologues du coeur", association créée en 2020 pour permettre aux personnes en situation de précarité financière de bénéficier de séances de sophrologie gratuitement.



- Membre du conseil d'administration du Réseau National des Professionnels de la Sophrologie Existentielle (RNPSE).