



# 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

NDA : 75331582733

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).