

## FORMATIONS – Sophie Hougardy

Études universitaires : *Ingénieur Commercial et de Gestion* (IAG – UCL) – 1990 - 1994

### CURSUS EN MANAGEMENT

- *Ingénieur Commercial et de Gestion* (IAG – UCL) – 1990 - 1994
- Formation et supervisions en *coaching* – CFIP, Septembre 2005 à juin 2006
- Formation et supervisions en *coaching* et diverses *approches et techniques de gestion des relations humaines* - Lapierre et Libert – Madame Brigitte François, Septembre 2001 à juin 2003
- *Formation en techniques de communication, en méthodes de résolution de conflits, en techniques et éléments de motivation des équipes et de l'individu, en techniques et méthodes de délégation* - Optimum Management – programme élaboré, dirigé et coordonné par Monsieur Ettinger – Professeur et conférencier à l'école de gestion de Solvay (ULB) , Septembre 2001 à juin 2003

### CURSUS EN ALIMENTATION & EN NUTRITION

- Formation aux processus de *profilage alimentaire* selon la méthode Taty Lauwers – Juin 2016
- *Diplôme de « Conseillère en Nutrition Humaine »* - CERDEN (Site de l'ULB) de septembre 2011 à juin 2013
- Formation continue en *Alimentation Vive* - Pol Grégoire – Depuis janvier 2011
- Expérimentations de nombreuses cures et nombreux modes et styles alimentaires

### CURSUS EN YOGA

- *Certificat de Professeur en Yoga du Visage* – Fumiko Takatsu - 2017
- *Certificat de Professeur de Yoga prénatal* – Gina Scarito – 2015
- *Diplôme de Professeur de Yoga Avancé* – 300h – Sampoorna Yoga Ashram - 2013
- *Diplôme de Professeur de Yoga – 200h* – Sampoorna Yoga Ashram - 2012
- *Certificat de Professeur de Yoga pour les enfants* – YogaBeez 2012 -2013

## CURSUS PLEINE CONSCIENCE

- AOÛT 2018** **PTI** - « Formation intensive à la pratique de l'enseignement de la MBSR » - Gwénola Herbette & Patrick GUILMO – Institut Pleine Conscience
- JUIN 2018** « *Etude intensive du curriculum MBSR* » - Gwénola Herbette & Patrick GUILMO – Institut Pleine Conscience
- FÉV. 2018** *Retraite silencieuse (5 jours)* par Pascal Auclair, organisée par Gwénola Herbette & Patrick GUILMO – Institut Pleine Conscience
- 2017-18** « Formation intensive à l'enseignement de la MBSR » - Gwénola Herbette
- OCT. 2016** *Retraite silencieuse (5 jours)* par Ilios Kotsou & Ozan Aksoyek, Emergences
- JUIN 2016** *Mind In Labor* - Mindful Birthing and Parenting: A Weekend Workshop with Nancy Bardacke, CNM, MA – 17 au 19 juin 2016
- JUIN 2015** *Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP) Teacher Training Course* with Nancy Bardacke, CNM, MA – 6 avril au 17 juillet 2015
- MARS 2015** *Mindfulness Based Childbirth and Parenting: 6 Day Introductory Professional Training Retreat* with Nancy Bardacke, CNM, MA – 26 mars au 1er avril 2015
- NOV. 2014** *Post-academic teacher training for adolescents (age 12-19), in addition to the TDI Summer School for Mindfulness for Children* with the Academy for Mindful Teaching Eline SNEL – 1er et 2 novembre 2014
- AOÛT 2014** *Formation professionnelle à l'enseignement de la pleine conscience pour les enfants de 4 à 11 ans selon la méthode « L'Attention, ça marche ! » d'Eline Snel* par l'AMT ( Academy for Mindful Teaching) – 18 au 24 août 2014
- NOV. 2013** **Formation en 8 semaines d'initiation à la pleine conscience (MBSR)** - Ilios Kotsou – Emergences – Octobre-Novembre 2013

## LANGUES

Ma connaissance des langues provient essentiellement du fait d'avoir vécu dans divers pays, de ma naissance à mes 14 ans.

- FRANÇAIS** Langue maternelle
- ANGLAIS** Très bon niveau parlé & écrit
- ESPAGNOL** Bon niveau parlé & écrit
- NEERLANDAIS** Moyen niveau parlé & écrit
- ARABE** Bases