

3 lotissement Font de Brest  
83136 Néoules  
☎ 06-11-24-38-60  
✉ [mricaud@hotmail.fr](mailto:mricaud@hotmail.fr)  
<https://mricaud.wixsite.com/srathome>

Marilyn RICAUD

43 ans, véhiculée



Formations

|           |   |
|-----------|---|
| 2015      | <b>Certificat de Sophrologue-Relaxologue Praticien</b><br>⇒ Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie.   |
| 2008-2014 | <b>Certificat de Formation à la Sécurité (CFS) - Cabin Crew Attestation (CCA)</b><br>⇒ Validé par la compagnie NEW AXIS AIRWAYS - AIGLE AZUR.             |
| 2002      | <b>Certificat de Sécurité-Sauvetage (CSS)</b><br>⇒ Théorie à la Croix Rouge de Marseille (13).<br>⇒ Pratique dans la compagnie AIR LIB à Athis-Mons (91). |
| 1998      | <b>BTS Tourisme Loisirs</b><br>⇒ IIT à Toulon (83).   |

Expériences Professionnelles

|                   |  |
|-------------------|--|
| 2015 à maintenant | <b>Sophrologue-Relaxologue, Profession libérale, SR at HOME, Néoules (83)</b><br>⇒ <b>Conception de la Sophrologie Aéronautique®</b> via la <b>Méthode Fonctionnelle®</b> par un guide sophrologique lié au domaine de l'aéronautique (Séance de groupe, Atelier ou Plan de formation pris en charge par l'OPCA des compagnies aériennes et entreprises aéroportuaires).<br>⇒ <b>Intervenante externe - Coach - Formatrice</b> auprès d'organismes de formation (Horizons Academy, Montpellier) et aéroports pour les Agents d'escala (Biarritz) dans la gestion du stress & conflit, gérance du sommeil et émotions. Module de formation dédié et adapté au Personnel Vol et Sol. Création et conception de programmes de formation et de supports pédagogiques (livret, powerpoint, etc.).<br><b>Thérapeute holistique, Sophrologie-Relaxologie</b><br>° <b>Thérapies brèves et cognitives pour les particuliers, Méthodes de soins et Pratique</b> de la PNL, de la Relaxation Dynamique, de l'Intégration par les Mouvements Oculaires (IMO), EFT, Elixirs floraux, Training Autogène de Schultz, Hypnose Ericksonienne... :<br>- En individuel à domicile : traitement des addictions, des phobies, des insomnies, de la fatigue, problèmes de concentration, de mémoire, de communication, confiance et estime de soi, etc.<br>- En groupe sous forme d'atelier au travers de différentes thématiques et/ou activités de plein air, telles que des randos-sophro, reconnexion avec la nature, marche de la pleine conscience, etc. |
| 2015-2019         | ⇒ <b>Bénévole</b> dans l'association « Familles Rurales » à Garéoult en tant que Sophrologue-Relaxologue.<br>⇒ <b>Sophrologue</b> au sein d'EHPAD (Garéoult, 83, VAR). Bienséances méditatives et ateliers sophrologiques pour seniors. Amélioration quotidienne du mieux-être corporel et émotionnel, gérance de la douleur physique et psychique.<br>⇒ <b>Ateliers et formations de sophrologie</b> par l'OPCA des professionnels de santé, de l'entreprise (formations) :<br>- <b>Consultante externe</b> au CHU de LA REUNION.<br>- <b>Intervenante externe</b> au sein de l'enseigne CASTORAMA LA GARDE, VAR (gestion du stress, prévention du burnout, fatigue chronique, optimisation des capacités personnelles, cohésion d'équipe, objectif commun, etc.).  |
| 2015 à ce jour    | <b>Fondatrice des éditions BDSV et Auteur des guides sophrologiques</b> (deux collections « PN » et « Passager ») : <b>Une Escalade à Bord, Le Guide Sophrologique du PN</b> et <b>Je Voyage Sans Stress, Le Guide Sophrologique du Passager</b> (Amazon.fr, Chapitre.com, FNAC, librairies, etc.).  |
| 2010 à 2017       | <b>Personnel Navigant Commercial (PNC), AIGLE AZUR, Marignane (13) et Orly (94)</b><br>⇒ Vol Court et Moyen Courrier sur A 319/ A 320/ A 321.<br>- Travail autonome et en équipe.<br>- Accueil et orientation des passagers.<br>- Embarquement, Méthode de service, Débarquement.<br>- Fidélisation client.<br>- Ecoute des objections et des besoins.<br>- Résolutions des conflits.  |

2007-2010

**PNC, NEW AXIS AIRWAYS, Marignane (13)**

⇒ Vol Moyen Courrier sur B 737-800.

- Gestion de la sécurité/sûreté et du bien-être des passagers à bord.

2005-2006

**PNC, AXIS AIRWAYS - ICELANDAIR, AIR ITALY, Roissy (95)**

⇒ Vol Moyen et Long Courrier sur B 757 et B 737-400-300.

2003-2004

**PNC, AIGLE AZUR, Orly (94) et Roissy (95)**

⇒ Vol Court et Moyen Courrier sur B 737 et A 321.

2002

**PNC, AIR LIB, Orly (94)**

⇒ Vol Court, Moyen et Long Courrier sur MD 80 et DC 10.

## Langues, informatique et aéronautique

⇒ **Langues :**



Notions en Espagnol



Anglais conversationnel

⇒ **Informatique :** Word, Excel, Powerpoint.

⇒ **Aéronautique :** Qualification machine MD 80/ DC 10/ B 737/ B 757/ A 319/ A 320/ A 321.

## Centres d'intérêt

⇒ **Loisirs :** Musées, Cinéma, Voyages (Australie, Angleterre, Nouvelle-Zélande, Bali, Thaïlande, USA, etc.), paddle, snowboard, randonnées pédestres.

⇒ **Intérêts :** Monuments historiques, vie sociale et culturelle des différents pays, pratique du sport, pilates, yoga, course à pied.