



Laurence Paganucci

THÉRAPEUTE

ANIMATRICE – FORMATRICE –
AUTEURE – CONFÉRENCIÈRE

**Spécialisée et diplômée en
sophrologie, respiration consciente
et sylvothérapie**

*J'accompagne individuels (adultes,
adolescents, enfants) et groupes
(associations, entreprises,
collectivités...) vers un mieux-être
global, en cultivant l'équilibre corps-
esprit, la gestion du stress, la
reconnexion à soi (confiance, estime,
capacités), la projection positive.*



laurence.paganucci@guacamole.fr



laurence-paganucci-
sophrologue.com



06 70 76 68 07



32 Impasse de la vigne brûlée –
72400 La Ferté Bernard

CERTIFICATIONS

Sophrologue Caycédienne (depuis 2017)
Sylvothérapeute (depuis 2018)
Monitrice en Coach-Respiration (depuis 2020)

AUTRICE

Bien-être au cœur de la forêt – Éditions Buisnière
Tu grandiras parmi les arbres – Éditions Buisnière
Se ressourcer en forêt – Éditions Jouvence

EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

Association Détente Vitalité Santé – Animatrice & Formatrice
Janvier 2024 – Décembre 2025

École de Coach-Respiration – Animatrice & Formatrice
Juin 2020 – Décembre 2023

Public : adultes en recherche d'équilibre personnel et
professionnels de l'accompagnement

- Animation de stages, ateliers collectifs et formations autour
du mouvement, de la respiration et de la nutrition consciente.
- Conception et transmission de contenus pédagogiques

Depuis 2016

.Interventions en collèges, écoles, entreprises et organismes
pour des temps forts et événements (CAF, Département du
Nord, Maison de la cohésion sociale...)

. Sensibilisation au bien-être, à la gestion du stress et à la
reconnexion à soi et à la nature

ATOUS

Accompagnement

Ecoute attentive

Pédagogie et animation

Création de contenu

Adaptation au public
et ses besoins

AUTRES EXPERIENCES

2014 – 2020 Mairie de Villiers sur Loir 41100

Maire adjointe aux affaires scolaires, jeunesse et
culture

2007 – 2020 Guacamole – Fondatrice et gérante

- Conseil en communication et marketing
opérationnel pour TPE, PME et associations.
- Conception et pilotage de stratégies de
communication : identité, supports, événementiel.
- Coordination de projets, gestion de budgets et
accompagnement stratégique.

2001 – 2007 Rangoon – Chef de groupe

. Pilotage de campagnes marketing multicanales
pour grands comptes
• Gestion d'équipes, coordination de prestataires,
suivi budgétaire et reporting.

2997 – 2001 Ixo publishing – Promotion des titres

. Développement et mise en œuvre de plans de
promotion pour les magazines du groupe de presse
et d'édition.

FORMATIONS

. Formation franco-espagnole de management –
Barna House Institute, Barcelone (1995–1996)

. Spécialisation en communication événementielle
– IDHECOM, Paris (1992–1993)

. BTS Communication & Actions Publicitaires –
Lycée Saint-Géraud, Aurillac (1990–1992)

. Baccalauréat Lettres & Philosophie – Lycée
Sainte-Marie, Rodez (1989–1990)

PASSIONNÉE PAR LE VIVANT, L'HUMAIN ET LEUR POTENTIEL CRÉATIF