



Sonia Pellegrin

Coach en Image
Créatrice de contenus

Bonjour,

Je suis Sonia Pellegrin, fondatrice de Ma Pause Mode.

En tant que créatrice de contenus, je partage sur mon site des articles de blog et des podcasts (audios). J'aborde des sujets en lien avec la mode durable, le body positivisme et être Soi. Je propose également des services de Coaching en Image dans le Gers et à distance en visio. Mon leitmotiv ? Participer à l'essor de la consommation plus responsable et plus durable des vêtements. Selon moi, c'est source de joie, d'enthousiasme et même d'économies. Mon histoire en témoigne !

Enfin, je suis actuellement en formation pour devenir Coach et pouvoir ainsi accompagner des personnes non seulement vers un mieux-être extérieur (l'Image) mais aussi intérieur !

MON CV DE COACH EN IMAGE

Formation Coach

EDEC : école de l'effective coaching par David Laroche 2022 - 2024

Début 2022, je me suis lancée dans un profond travail de développement personnel et aussi spirituel. J'ai alors découvert les formations de David Laroche dont Empowered qui m'a aidé dans une meilleure connaissance et affirmation de moi. Fin 2022, je rejoins l'école de Coaching EDEC. La pratique continue, pilier essentiel de cette formation au-delà des nombreux enseignements théoriques dispensés, me séduit et renforce cet apprentissage. *Ma valeur humaine et mon sens du relationnel impulsent cette nouvelle direction.*

Formation Conseillère en Image

LOOK BY LIA TOULOUSE 2015 - 2022

C'est en 2015 que je débute une formation de Conseil en Image avec Lia Riguet créatrice de Look by Lia : conseil en Image, relooking et formation. Des aléas de la vie m'ont fait stopper net cet apprentissage que j'ai laissé de côté plusieurs années. Mi 2022, l'importance de la valeur humaine dans ma carrière ressort et cette formation devient une évidence. Mon objectif est alors d'embrasser à nouveau le domaine de la mode avec Ma Pause Mode. Puis, pour aller plus loin que par le passé j'ajoute à la création de contenus ces services de "Coaching en Image bonus mode durable".

EXPÉRIENCES DANS LE CONSEIL EN IMAGE

LOOK BY LIA x SONIA MA PAUSE MODE 2013 - 2016

Blogueuse mode à Toulouse depuis 2011 avec Ma Pause Mode, je fais la rencontre de Lia Riguet en 2013. Conseillère en Image, elle organisait des défilés de mode dans la ville rose et nous partageons des visions communes. Lia devient rapidement ma cliente alors que je suis freelance dans le rédactionnel. Je l'ai notamment accompagnée dans la rédaction de ses modules de formations en 2014 ; lesquels j'ai donc aussi suivis dans le but de me professionnaliser aujourd'hui en tant que Coach en Image. Enfin, j'ai aussi eu la chance de l'assister en tant que conseillère en Image, entre 2013 et 2016, lors d'ateliers et d'événements à Toulouse et dans le Gers.

 @mapausemode

 sonia@ma-pause-mode.com

 www.ma-pause-mode.com

Parcours d'études

Master 2 Marketing

École de Commerce IDRAC, Toulouse

Master 1 LEA

Parcours Commerce International
UEM, Madrid - Espagne

Licence LEA (EN-ES)

Université Jean-Jaurès, Toulouse

BAC S

option Cinéma Audio Visuel
LEGT Le Garros, Auch

Compétences

Trilingue : Français, Anglais, Espagnol

Rédaction web / SEO

Blogging

Podcasting

Coaching, neurosciences, psychologie humaine

Loisirs

Sport : running, fitness, Pilates, yoga, ...

Attrait pour la mode et le "Slow Lifestyle"

Théâtre d'improvisation

Voyages, cuisine, spiritualité