



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 Life 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

2022 - 2024

EDEC : école de l'effective coaching par David Laroche

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

2015 - 2022

LOOK BY LIA TOULOUSE

C'est en 2015 que je débute une formation de Conseil en Image avec Lia Riguet créatrice de la société Look by Lia. 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. 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 ces services de Coaching en Image à mes créations de contenus. "Faire briller les yeux des personnes que j'accompagne face au miroir et durablement" : tel est mon leitmotiv de Coach en Image !

EXPÉRIENCES DANS LE CONSEIL EN IMAGE

2013 - 2023

LOOK BY LIA x SONIA MA PAUSE MODE & INDÉPENDANCE

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 valeurs communes. Lia devient rapidement ma cliente alors que je suis freelance dans le rédactionnel. Entre 2013 et 2016, j'ai aussi eu la chance de l'assister en tant que conseillère en Image lors d'ateliers et d'événements à Toulouse et dans le Gers. Depuis mars 2023, j'interviens en tant que Conseillère en Image indépendante auprès de particuliers et d'associations. Je propose des prestations en lien notamment avec la Colorimétrie, la Morphologie et les Styles vestimentaires.



@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