

Cilica Chlimper, Biografía

Actividad profesional

Enseñanza y formación

En los últimos 23 años, Cilica se ha dedicado a la enseñanza y formación de técnicas corporales y respiratorias, así como de técnicas de comunicación interpersonal, dirigidas a diversos públicos y destinadas a potenciar el bienestar y contribuir a una mejor gestión de los recursos personales.

Más de 300 personas participan anualmente en los cursos y sesiones de formación que ofrece Cilica Chlimper.

Es directora de una empresa de consultoría y formación, Sagesses SARL.

Enseña artes marciales internas en locales municipales de Toulouse.

<https://www.douceurdevie.com/>

<https://youtu.be/pnqNtLcwI4g>

Enseñó durante 9 años actividades físicas para el desarrollo personal y artes marciales internas en la UFR STAPS de la Universidad Paul Sabatier de Toulouse, en el marco del Diploma Profesional de Salud y Envejecimiento.

Líder, desde 2016, de un programa innovador dentro de la empresa AIRBUS, poniendo a disposición sus métodos para lograr una mejor calidad de vida en el lugar de trabajo, junto con un producto digital de "presencia acompañante". Más de 300 personas ya se han beneficiado de este programa, así como de la herramienta digital.

Conceptrice- Innovatrice

Cilica Chlimper desarrolló "Inteligencia del Cuerpo - Inteligencia de la Respiración" ® y "La Geografía de la Comunicación" ®, métodos inspirados en las artes marciales internas, en el psicoanálisis, y en métodos pedagógicos de educación activa, fruto de 30 años de experiencia profesional.

https://drive.google.com/file/d/155QiGMYyFpOlRhCRS6E6R5EfMr70BTeg/view?usp=drive_web

Cilica colabora con la CEGOS y actúa en su nombre en cursos de formación dirigidos a la gestión del estrés, la asertividad, la autoestima, la **prevención de conflictos y agresividad, y la gestión de recursos personales.**

<https://www.cegos.fr/formations/developpement-personnel/saffirmer-et-sortir-des-conflits-au-quotidien-assertivite-niveau-2>

Sus métodos han sido adoptados, entre otros, por: AIRBUS, Hertz, Consuel, ECL, CEGOS, CNES, CIC, CIMPA. L'HÔPITAL DES ENFANTS, Paule de Viguiet, BETTER HUMAN Astra Zeneca

Investigación

Ha estado asociada al equipo de investigación del Profesor DO de la UFR STAPS Orsay en el marco de un proyecto denominado "Influencia de las prácticas respiratorias y corporales derivadas del Qi Gong y el Tai Ji Quan en la reducción del dolor de espalda y el estrés en astronautas". Proyecto presentado en la convocatoria de propuestas de la ESA, 2009.

En este contexto, participó en dos vuelos parabólicos en el marco de la campaña del CNES, en octubre de 2009.

Acción de investigación: Envejecer Bien (2014 - 2016): "Evaluación de los Impactos del Método "Inteligencia del Cuerpo - Inteligencia de la Respiración" ®, creado por Cilica Chlimper, sobre la prevención del envejecimiento, en particular los efectos de las actividades físicas sobre el envejecimiento cognitivo.

Realizado con los investigadores Jean-Claude Marquié (Director de Investigación, CNRS), Khaled Fezzani (Doctor en Neurociencias del Comportamiento, Universidad Paul Sabatier, Toulouse).

<https://www.ladepeche.fr/article/2014/06/03/1893230-un-laboratoire-national-pour-bien-veillir.html>

Acciones para la protección del medio ambiente

Cilica Chlimper se ha dedicado durante 10 años a la protección del medio ambiente en el marco de la puesta en marcha de un proyecto de ecodesarrollo con campesinos quechuas, destinado, por una parte, a la protección de la Amazonia y, por otra, a la sensibilización de los jóvenes franceses en materia de medio ambiente. Asociación "Autres Regards" 1990-2000.

Autor

[Herramienta digital:] **FitVision**, para prevenir los problemas oculares, generados por la sobreexposición a las pantallas.

<https://yeux.activevosressources.tools/es/>

[Juego:] Con el patrocinio de UNICEF, "*Menaces sur TèR*", "*Amenazas contra TèR*" un fantástico juego de mesa sobre la protección del medio ambiente. Fue galardonado con el Premio Especial de los Jugueteros en el Salón Profesional del Juego, París, 1996.

<https://jeuxsoc.fr/?principal=/m/menac.php?rewrite=1>

[Cortometraje:] "*Quiero crecer*", color, 7 minutos, emitido en todas las salas de cine de Perú,

<https://youtu.be/h1UekIYehCU>

Tres trabajos científicos y una tesis, sobre métodos de aprendizaje, con la Universidad Católica del Perú - 1978.

"*Fragmentos de vida 13*", libro de poemas ilustrado publicado en Perú en 1978.

En curso...

Un libro que acompaña a una herramienta digital: "*Activa tus recursos y recupera tu serenidad y tu energía*".

Una colección de 7 libros ilustrados de juegos para niños.

Formación y afiliación

Estudios Avanzados en Humanidades y Psicología (Pontificia Universidad Católica del Perú) (1968-1973).

Miembro del primer Grupo de Estudios de Psicoanálisis en Perú (1970-1976).

Titular del CQO (Certificado de Formación Profesional: Animador de Deportes de Ocio), 2003.

Sigue enriqueciendo su práctica ...

Artes Marciales Internas y Técnicas de Respiración, desde 1976, con los Maestros Llosa, Chen y WU, Perú, USA, Francia.

Payaso actor social, desde 1994 (Bataclown Lombez- Francia).

La voz humana, 1984-2004 (Roy Hart Malérargues- Francia).

Método Alexander, 2006-2008 (Arte y Alexander, Toulouse).

Danza clásica india, desde 2009 (India, París).

Yoga Iyengar, desde 2012 (Yoga Huit Toulouse).

Pilates Mat work, 2014 (Leaderfit).

Idiomas

Francés, inglés, español

Cilica Chlimper Hameau de Nestri 09200-Alos Francia
33(0) 612656388 33(0) 561035993 ccilica@gmail.com