

# Cilica Chlimper

---

## Biografía resumida

1222 Chemin de Nestri — 09200 Alos, Francia  
+33 (0)6 12 65 63 88 — ccilica@gmail.com

## Actividad profesional

---

### Enseñanza y formación

Durante los últimos 25 años, Cilica se ha orientado hacia la enseñanza y formación en técnicas corporales, respiratorias y de comunicación interpersonal, aportando bienestar y mejor gestión de recursos personales a públicos diversos.

Más de 300 personas al año participan en sus cursos y formaciones. Es directora de Sagesses SARL.

[sagesses.biz](http://sagesses.biz)

Socia formadora de CEGOS: gestión del estrés, asertividad, autoestima, prevención de conflictos, gestión de recursos personales.

[Formación CEGOS — Asertividad nivel 2](#)

Entre 2016 y 2020, creó y lideró un programa innovador en Airbus (más de 300 colaboradores). FitVision está actualmente desplegado entre 100 ingenieros de Airbus Engineering Toulouse, iniciativa Wellbeing@Work (2025-2026).

[FitVision — programa](#)

[FitVision — presentación PDF](#)

25 años de enseñanza de artes marciales internas en Toulouse. 9 años en UFR STAPS, Universidad Paul Sabatier (Licenciatura Profesional: Salud y Envejecimiento).

[douceurdevie.com](http://douceurdevie.com)

### Diseñadora — Innovación

Creadora de «La inteligencia del cuerpo, inteligencia del aliento»® y «La Geografía de la comunicación»®, métodos inspirados en las artes marciales internas, el psicoanálisis y la pedagogía activa (30 años de experiencia).

[Video de presentación](#)

Creación de FitVision: programa de protección visual para personas sobreexpuestas a las pantallas.

Clientes de referencia: Airbus, Hertz, Consuel, ECL, Astra Zeneca, CNES, CIC, CIMPA, Hospital de Niños Paule de Viguier, Better Human.

## Investigación

---

Asociada al equipo del Prof. DO (UFR STAPS Orsay): proyecto ESA 2009 sobre Qi Gong/Tai Chi para reducir el estrés de astronautas. Dos vuelos parabólicos CNES, octubre 2009.

Investigación-acción «Vivir bien envejeciendo» (2014-2016) con J.-C. Marquié (CNRS) y K. Fezzani (Neurociencias, Univ. Paul Sabatier): evaluación de impactos sobre el envejecimiento cognitivo.

[Artículo La Dépêche](#)

## Medio ambiente & Autora

---

10 años de protección medioambiental: eco-desarrollo con agricultores quechuas (Amazonia) y sensibilización en Francia. Asociación «Autres Regards» 1990-2000.

Cortometraje «Quiero crecer» (7 min, todos los cines de Perú). Juego «Menaces sur TèR» (UNICEF, Premio especial París 1996). Tesis e informes científicos (Univ. Católica del Perú, 1978). Poemario publicado en Perú, 1978.

[Ver la película](#)

## Formación

---

Ciencias Humanas y Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú (1968-1973). Psicoanálisis (1970-1976). CQP Animador deportivo (2003). YOGABODY Breath Coach (mayo 2025). En curso: Oxygen Advantage Advanced Instructor, Patrick McKeown (2025-2026).

[Oxygen Advantage Advanced Instructor](#)

## Prácticas en curso

---

Artes marciales internas (desde 1976). Clown actor social (1994). La voz humana — Roy Hart (1984-2004). Técnica Alexander (2006-2008). Danza clásica india (desde 2009). Yoga Iyengar (desde 2012). Pilates (2014).

## Idiomas

---

Francés — Español (lengua materna) — Inglés.