

Cilica Chlimper

Biographie résumée

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

Activité professionnelle

Enseignement et formation

Au cours des 25 dernières années, Cilica s'est orientée vers l'enseignement et la formation des techniques corporelles et du souffle et de communication interpersonnelle, auprès de divers publics, afin de leur apporter un mieux-être et une meilleure gestion de leurs ressources personnelles.

Plus de 300 personnes par an participent aux cours et sessions de formation proposées par Cilica Chlimper. Elle est gérante de Sagesses SARL.

sagesses.biz

Partenaire formatrice CEGOS : gestion du stress, affirmation de soi, estime de soi, prévention des conflits, gestion de ressources personnelles.

[Formation CEGOS — Assertivité niveau 2](#)

Entre 2016 et 2020, elle a créé et porté un programme innovant au sein d'Airbus (plus de 300 collaborateurs). FitVision est actuellement déployé auprès de 100 ingénieurs à Airbus Engineering Toulouse, initiative Wellbeing@Work (2025-2026).

[FitVision — programme](#)

[FitVision — présentation PDF](#)

25 ans d'enseignement des arts martiaux internes en espaces municipaux à Toulouse.

douceurdevie.com

9 ans d'enseignement à l'UFR STAPS, Université Paul Sabatier (Licence Pro : Santé et Vieillesse).

Conceptrice — Innovation

Auteure de « L'intelligence du corps, intelligence du souffle »® et « La Géographie de la communication »®, méthodes issues des arts martiaux internes, de la psychanalyse et des pédagogies actives (30 ans d'expérience).

[Vidéo de présentation](#)

Création de FitVision : programme de protection visuelle pour les personnes surexposées aux écrans.

Clients de référence : Airbus, Hertz, Consuel, ECL, Astra Zeneca, CNES, CIC, CIMPA, Hôpital des Enfants Paule de Viguier, Better Human.

Recherche

Associée à l'équipe du Pr. DO (UFR STAPS Orsay) : projet ESA 2009 sur les pratiques Qi Gong/Tai Chi pour réduire le stress des spationautes. Deux vols paraboliques CNES, octobre 2009.

Recherche-action « Agir pour bien vieillir » (2014-2016) avec J.-C. Marquie (CNRS) et K. Fezzani (Neurosciences, Univ. Paul Sabatier) : évaluation des impacts sur le vieillissement cognitif.

[Article La Dépêche](#)

Environnement & Auteure

10 ans de protection de l'environnement : éco-développement avec des agriculteurs Quechuas (Amazonie) et sensibilisation en France. Association « Autres Regards » 1990-2000.

Court-métrage « Je veux grandir » (7 min, tous les cinémas du Pérou). Jeu « Menaces sur Tèr » (UNICEF, Prix spécial Paris 1996). Thèse et rapports scientifiques (Univ. Catholique du Pérou, 1978). Recueil de poèmes publié au Pérou, 1978.

[Voir le film](#)

Formation

Sciences Humaines & Psychologie, Pontificia Universidad Católica del Perú (1968-1973). Psychanalyse (1970-1976). CQP Animateur sportif (2003). YOGABODY Breath Coach (mai 2025). En cours : Oxygen Advantage Advanced Instructor, Patrick McKeown (2025-2026).

[Oxygen Advantage Advanced Instructor](#)

Pratiques en cours

Arts martiaux internes (depuis 1976). Clown acteur social (1994). Voix humaine — Roy Hart (1984-2004). Méthode Alexander (2006-2008). Danse classique indienne (depuis 2009). Yoga Iyengar (depuis 2012). Pilates (2014).

Langues

Français — Espagnol (langue maternelle) — Anglais.