



Expérience professionnelle Alexis Le Cornec depuis 2013:

Formateur, conférencier, auteur.

En tant qu'auto-entrepreneur puis gérant de SARL, j'interviens auprès de nombreuses entreprises en Isère et en Savoie pour contribuer à améliorer la gestion du stress, la prise en charge des émotions et la douleur avec des conférences et des formations à la méditation de pleine conscience et à la cohérence cardiaque. Notamment, pour :

- Les Thermes d'Allevard-les-bains: de 2013 à 2021, j'ai animé chaque année environ 90 ateliers de méditation de pleine conscience au sein des cures Fibromyalgie, Douleurs Chroniques et Voix, formant ainsi environ 350 personnes par an. Ces ateliers sont réalisés depuis 2013 sous la supervision médicale du médecin référent, le docteur Claire Cracowski du CHU de Grenoble.
- La Banque Postale: en 2017 et 2018, conférences/ateliers pour la sensibilisation au stress des salariés.
- La Ville de Grenoble: de 2017 à 2022, organisation d'ateliers découvertes auprès de 250 citoyens environ.
- REXOR: en 2017, formation de 60 salariés à la cohérence cardiaque pour améliorer la gestion du stress.
- Les Laboratoires ROCHE: en 2018, conférence de sensibilisation au stress auprès des salariés.
- HEWLET PACKARD: formation de 30 salariés en 2018 et 2019 à la pratique de la méditation au cours de deux stages de 8 semaines (21h30 de formation).
- Thermes de Brides-les Bains: en 2018, réalisation d'un stage de 6 ateliers pour former les diététiciennes et les coachs sportifs à la méditation et la cohérence cardiaque et améliorer ainsi la prise en charge des curistes en surpoids.
- Le MEDEF Isère: en 2019, animation de plusieurs 1/2 journées de sensibilisation à la gestion du stress auprès de cadres et dirigeants d'entreprises. en 2021, réalisation d'un stage de méditation de 8 semaines pour 30 cadres adhérents du MEDEF (financement AG2R).
- Les Vals du Dauphiné: en 2019, animation d'une 1/2 journée de sensibilisation à la gestion du stress auprès de cadres d'entreprises du secteur.
- CIMM Immobilier: en 2017, formation de 15 salariés à la cohérence cardiaque,
- AG2R-La Mondiale: en 2019, forum sur la douleur organisé avec le CHU de Grenoble avec la réalisation de 2 conférences sur la cohérence cardiaque et la méditation de pleine conscience pour la prise en charge de la douleur. Réalisation en 2020 d'un stage de 8 semaines auprès de 20 adhérents de AG2R-La Mondiale pour contribuer à la prise en charge de la douleur chronique.
- CHU Grenoble-Alpes: en 2021, le protocole de ce stage de 8 semaines de méditation de

pleine conscience est appliqué auprès d'un groupe témoin et étudié dans le cadre d'une étude sur la prise en charge alternative de la douleur.

En complément, formateur depuis 2013 des stages de 8 semaines de méditation de pleine conscience sur Grenoble (21h30 de formation par stage) à destination de particuliers et de professionnels indépendants. J'ai ainsi formé environ 800 personnes au cours de 60 stages. Il est possible de retrouver les appréciations rendues par des stagiaires en suivant les liens suivants: en [cliquant ici](#) et [en cliquant ici](#) (il peut être nécessaire d'utiliser un compte Google pour voir les avis). On y trouve environ 180 appréciations avec une note moyenne de 4,9/5. Ces appréciations ne sont ni modifiables ni supprimables une fois publiés sur Internet, sauf par leur auteur.

Auteur du 1er manuel de formation en français pour les professionnels qui veulent enseigner la méditation de pleine conscience. Le livre « *Manuel d'auto-formation pour instruire de la méditation de pleine conscience* » est publié depuis 2023 et est disponible à la vente en suivant ce lien: [cliquez ici](#). Préface du Docteur Anne DUMOLARD, spécialiste de la fibromyalgie et auteur du livre « *Comprendre et reconnaître la fibromyalgie*, [en cliquant ici](#).

Adhérent à l'association OPTIME de 2015 à 2019. Celle-ci regroupe des professionnels du secteur de Grenoble souhaitant travailler en collaboration, rassembler leurs compétences et valeurs et faire connaître la richesse et la crédibilité de leurs pratiques. Cette ambition collective s'appuie sur un **code éthique et déontologique**, ainsi que sur un ensemble de dispositions pour un fonctionnement visant à garantir la qualité et le professionnalisme de chacun de ses membres. Les objectifs immédiats et futurs de cette association sont multiples et élaborés collégialement : parution annuelle d'un guide-annuaire des praticiens adhérents, création d'un site internet, organisation de rencontres professionnelles sous la forme d'échanges de pratiques, d'intervisions, de supervisions, projets de conférences ou de congrès. Optime demande un engagement participatif à ses adhérents, afin de pouvoir transmettre, en toute transparence et clarté, les informations professionnelles les concernant, et que soient générées une dynamique de réseau vivant et une cohésion interne solide.