



Marie-Dominique CHAMARD

*Coach, formatrice, Thérapeute psycho corporelle,
Accompagnement thérapeutique par la pleine conscience et la thérapie ACT,
Enseignante mindfulness et instructrice MBSR*

ATTESTATION INDIVIDUELLE DE FIN DE FORMATION

Je, soussignée : Marie-Dominique Chamard, agissant en tant que formatrice indépendante

Certifie que : Mme Nathalie REY a participé à la formation intitulée **Programme MBSR** (programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience)

Dates de la formation : 9 Septembre – 4 Novembre 2019

- **9 lundis de 10H à 12H30**
- **1 journée de pratique** : dimanche 20 Octobre de 10H à 16H30

Adresse de la formation : Cabinet de l'Ecoquartier, Centre pluridisciplinaire, 1er étage, 2 mail Françoise Dolto, 31520 Ramonville St Agne

Durée de la formation : 29H

Objectifs de la formation : Elle permet de mieux gérer le stress au quotidien et l'agressivité des clients ou patients. Augmenter l'attention et développer ses aptitudes dans son activité professionnelle c'est développer de l'efficacité, de la productivité et permet d'améliorer le bien-être au travail. C'est un programme interactif où chacun peut exprimer ses difficultés au regard de son stress et développer différentes méthodes pour y faire face.

NB : cette formation ne donne pas droit à la qualification pour conduire le programme MBSR, qui nécessite une formation selon les modalités définies par le Centre de Formation de la Mindfulness (CFM), UNMASS.

Le centre de formation du CFM, Oasis, propose un programme de formation pour devenir instructeur MBSR, jusqu'à la certification, processus qui demande plusieurs années.

Infos sur le site de l'ADM : <http://association-mindfulness.org/formation-mbsr.php>

Fait à : Toulouse, le 4 Novembre 2019

Pour faire valoir ce que de droit
MD CHAMARD

MD CHAMARD, 73 Avenue Victor Hugo, 09 500 Mirepoix
Tél : 06 12 70 11 63.

Mail : chamard.md@gmail.com.

Site : www.linstantdetre.fr

Siret : 481 242 121 00038 Code TVA intracommunautaire : FR06481242121

Déclaration d'activité : enregistrée sous le numéro 73 31 07268 31 auprès du préfet de la région Midi-Pyrénées.

