

FORMATIONS MBSR
Gestion du Stress par la Pleine Conscience
Éducation à l'attention pour enfants & adolescents



Emmanuelle CHARENTON
Enseignante Mindfulness certifiée par
l'Université de Médecine – Massachusett

MBSR Aquitaine

Périgueux, le 25 novembre 2015

CERTIFICAT DE FORMATION

Programme MBSR* Mindfulness Based Stress Reduction

Je soussignée Emmanuelle CHARENTON, directrice du centre de formation MBSR Aquitaine, certifie que :

Mme REBILLARD Magali

a participé au programme de formation MBSR intitulé « Gestion du stress par la Pleine Conscience », dont l'action visait à l'adaptation et au développement des compétences, face au stress en milieu professionnel.

Cette formation s'est déroulée sur une durée de 8 semaines, du 23 septembre au 25 novembre 2015, à Périgueux (24000), comprenant 30 heures de formation.

Au terme de cette formation, Mme REBILLARD a appris à apprivoiser le stress et les émotions par la pleine conscience, et a développé ses compétences d'écoute et d'attention.

Cette formation était placée sous la responsabilité de Mme CHARENTON Emmanuelle, enseignante en Gestion du stress certifiée.

Fait ce jour pour servir et valoir ce que de droit.

Emmanuelle CHARENTON
Directrice de MBSR Aquitaine

Formation MBSR - Emmanuelle CHARENTON - Castel Girou 24580 Plazac - Siret 791 391 501 00024
Centre de formation 72 24 01 666 24 Déclaration d'activité enregistrée auprès du Préfet de la Région Aquitaine
Tel : 06 98 70 75 12 - Mail : mbsr.aquitaine@gmail.com - Site web : www.mbsr-aquitaine.fr