



# Mes formations

Je suis supervisée depuis le début de ma pratique, en nutrition, micronutrition, psychologie comportementale, intégration de la pleine conscience en diététique.

## Approche psychologie comportementale

En cours : Formation certifiante d'un an : Autocompassion en psychothérapie (SCIP)- CMSC - Centre pour l'auto-compassion en pleine conscience  
ACT Thérapie d'Acceptation en d'Engagement - 6 étapes vers la flexibilité - Institut de psychologie contextuelle - Benjamin Schoendorf  
ACT et Flexibilité psychologique - Institut Français de formation ACT - Jana Grand  
Atelier d'approfondissement à la Thérapie d'Acceptation en d'Engagement (ACT) - Institut Français de formation ACT - Jana Grand  
ACT et Diététique comportementale - CFDC - Florian Saffer  
ACT et bienveillance corporelle - CFDC - Florian Saffer  
ACT Honte et culpabilité - CFDC - Florian Saffer  
ACT et compulsions alimentaires - CFDC - Florian Saffer  
ACT et Valeurs - Master Class - CFDC (centre de formation de diététique comportementale) - Florian Saffer  
Formation au coaching auprès de Chine Lanzmann

## Pleine conscience

Cycle MBSR - Alain Fanchini  
Cycle Mindful Eating Conscious Living - Géraldine Desindes  
Cycle MSC - Mindful Self Compassion - Chris Germer  
Cycle MSC - Mindful Self Compassion - Inken Denchow et Dominique Retoux  
La pleine conscience en consultation diététique - Duncan Benveniste  
Méditation dans le domaine de la santé - Cloé Brami

## Formation scientifique

Nutrition et supplémentation de la femme enceinte, allaitante et du jeune enfant - Oreka Formation  
Utilisation des macérats de bourgeons de plantes - Gemmothérapie - Oreka formation  
Nutrition et cancer - Gustave Roussy  
Fondement scientifique de la supplémentation - Oreka Formation  
Santé environnementale, perturbateurs endocriniens et application à la fertilité - Oreka Formation  
Troubles digestifs et déséquilibres du microbiote intestinal - Oreka Formation  
Troubles nerveux et déséquilibres en neurotransmetteurs - Oreka Formation  
Dysfonctionnements endocriniens : thyroïde, hormones sexuelles - Oreka Formation  
Dysfonctionnements immunologiques et métaboliques : Maladies chroniques - Oreka Formation  
Nutrition et supplémentation du patient végétarien et végétalien  
La périconception - Mediprevent  
Microbiote intestinal - Mediprevent  
Prise en charge diététique des malades de MICI - Association François Aupetit  
BTS diététique