

● REC ATELIER N°5 COMPÉTENCES 🧠 GESTION DU STRESS

MAÎTRISER ET TRANSMETTRE LES 5 OUTILS DE GESTION DU STRESS ET DE PRÉPARATION MENTALE



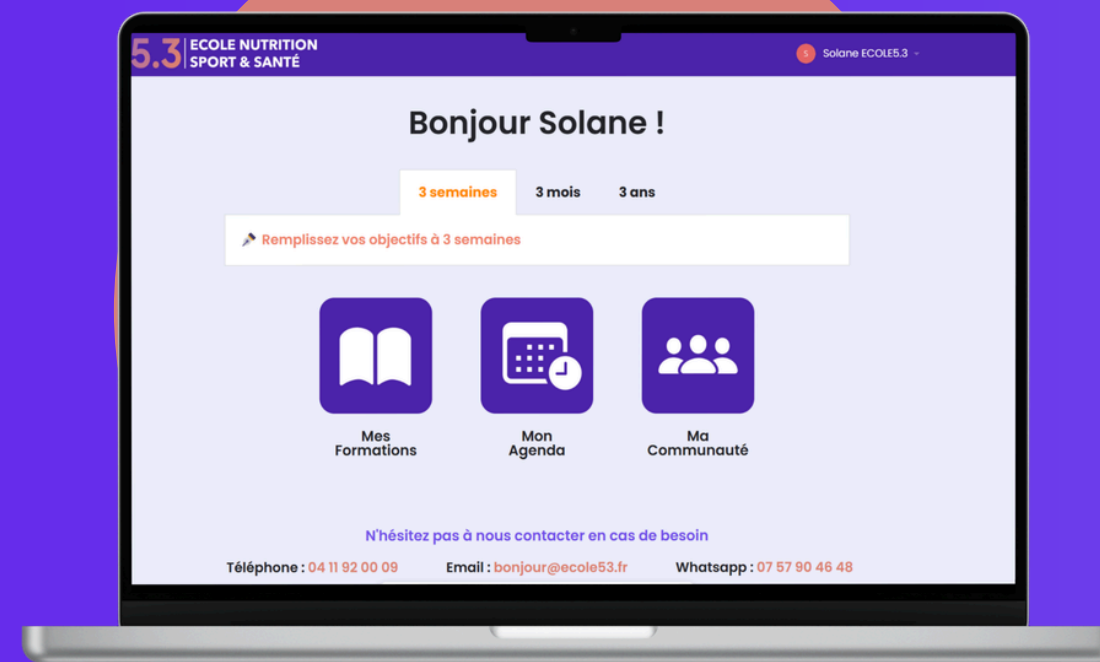


Les fondamentaux



1

Les ateliers de groupe



2

La plateforme de formation



3

Mon groupe de 3 à 5 personnes

L'équipe



Dr Y. Rougier

Créateur des formations 5.3
Médecin spécialiste
Passionné de neurosciences
Préparateurs d'athlètes de
haut niveau



Clotilde Poivilliers

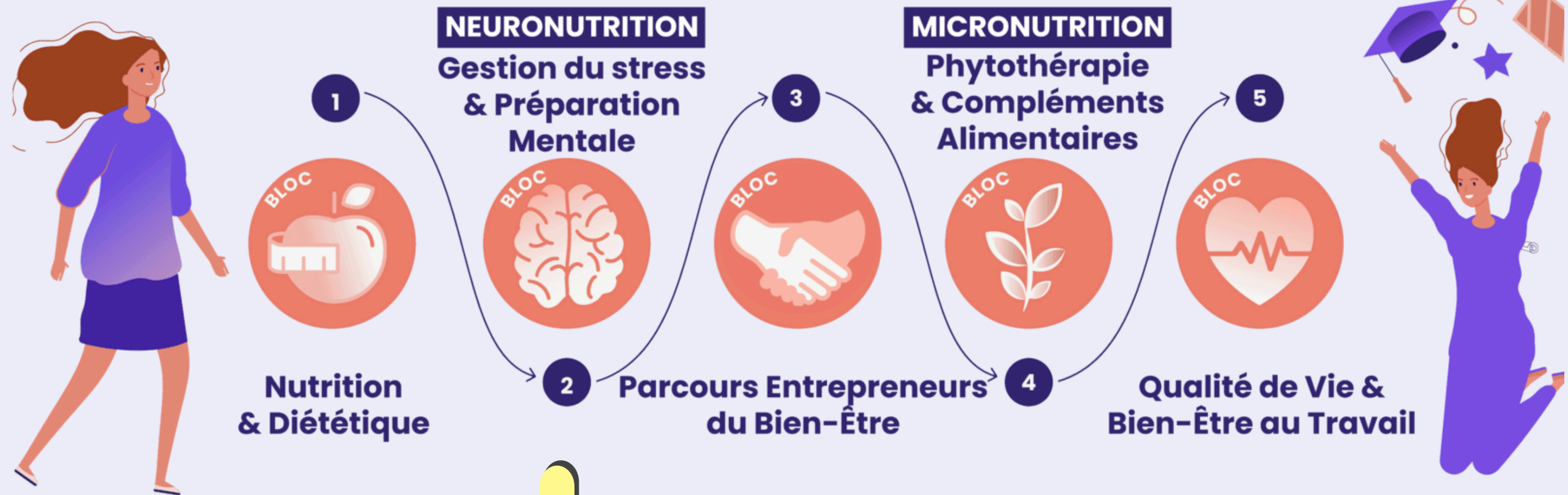
Formatrice en gestion du
stress, de la douleur et des
TMS
Thérapeute psychocorporel,
shiatsu
Autrice et conférencière



Fabrice Boutain

Fondateur de l'Ecole 5.3
Entrepreneur
Athlète de haut niveau
Passionnée de Nutrition,
Sport et Santé

LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



VOUS
ÊTES
ICI

En exclusivité !

ATELIERS DÉCOUVERTE

pour assister aux Lives des Spécialisations !

Spécialisation
SLIM-data®

MARDI 08 SEPTEMBRE
À 12H00

Spécialisation
IG BAS

LUNDI 14 SEPTEMBRE
À 12H00



Dr Yann Rougier



Claire Doray

Nos supers Mentors

RESPONSABLE DU PARCOURS DE LA PLEINE-SANTÉ

Diététicienne

SPÉCIALISÉE EN MICROBIOTE ET ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE + FORMATION OBÉSITÉ DE L'ENFANT

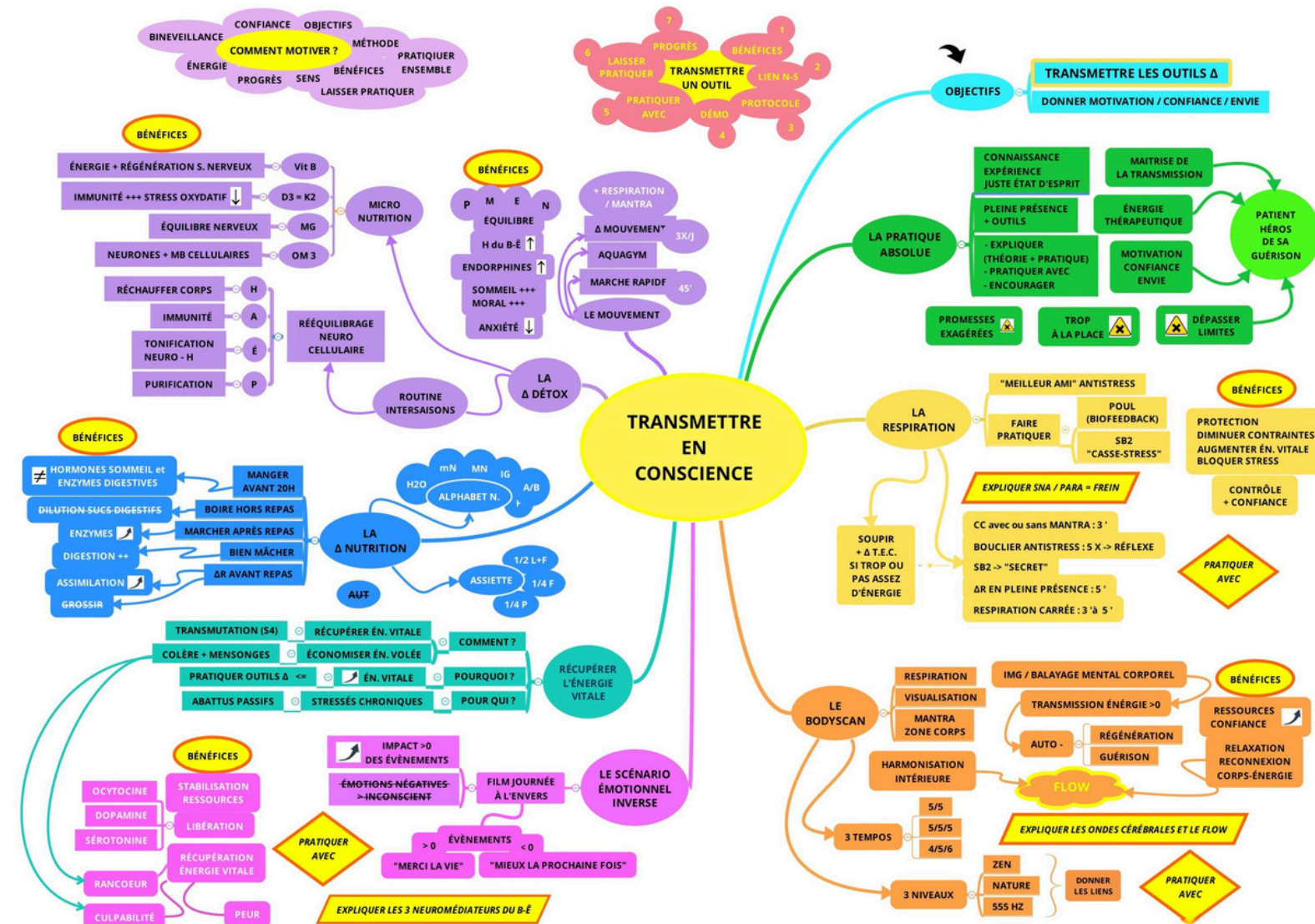
- 3 EBOOKS
- 1 PROGRAMME (21 JOURS)
- SUIVI PROTOCOLE DE RÉÉQUILIBRAGE DU MICROBIOTE
- SUIVI PERTE DE POIDS ET VITALITÉ

CRÉATRICE DE CONTENUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



Solane Marmin

Rejoignez-moi sur
Instagram → @solanediet



MODULE 5

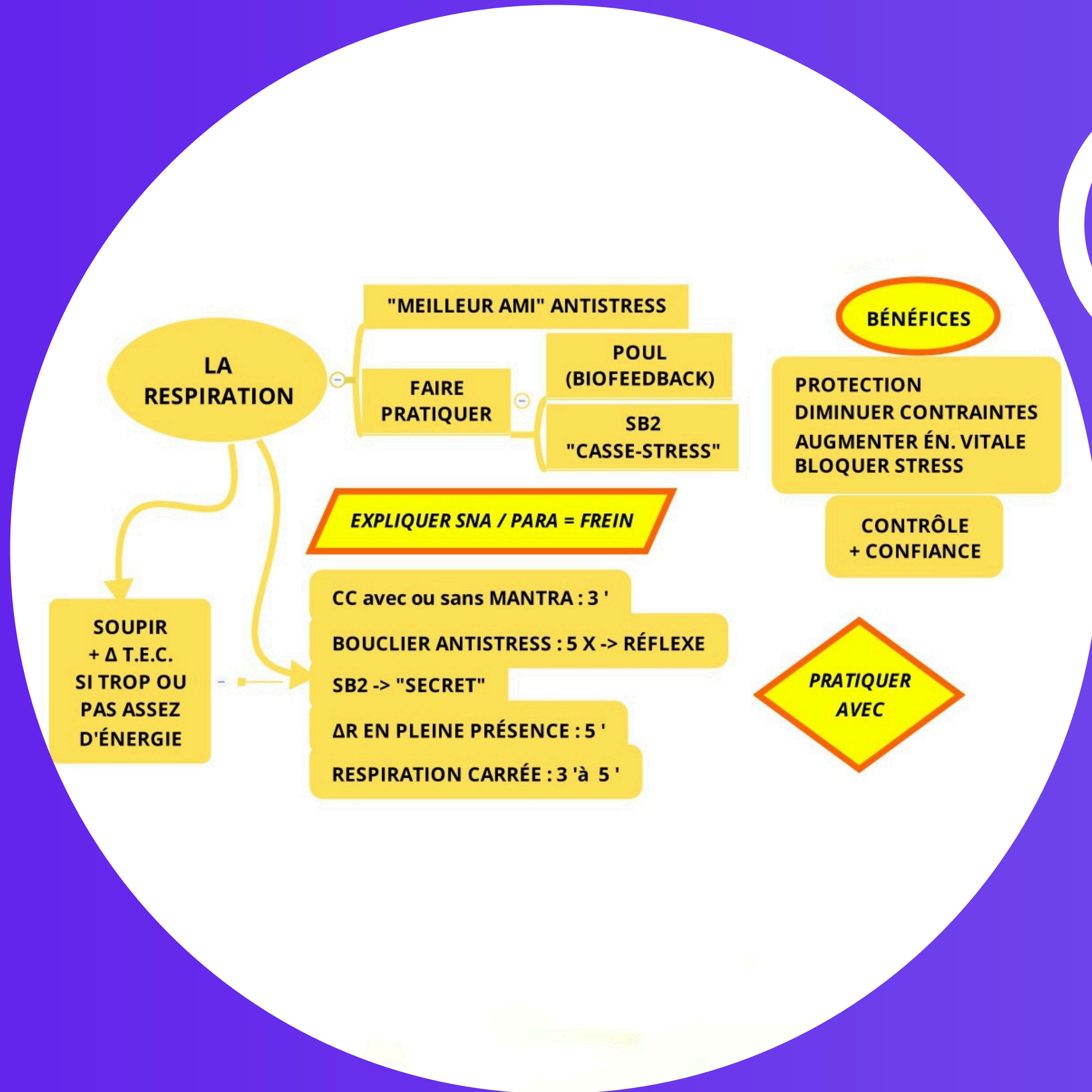




ZOOM SUR LA PRATIQUE ABSOLUE

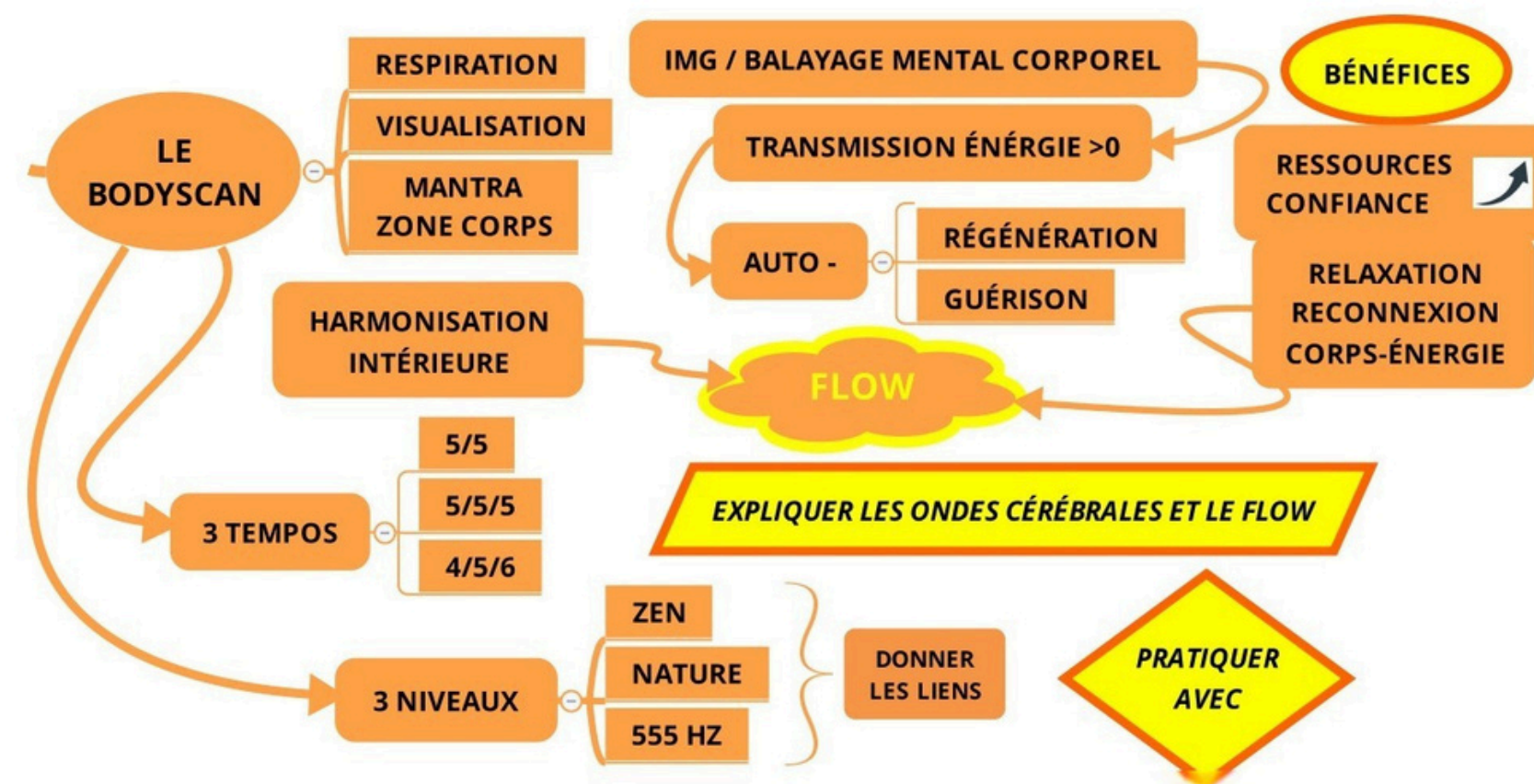
Vous recevez Fabien qui doute de l'utilité d'un outil.

**Que pourriez-vous lui dire pour le convaincre
en utilisant les principes de la transmission et
de la pratique absolue?**



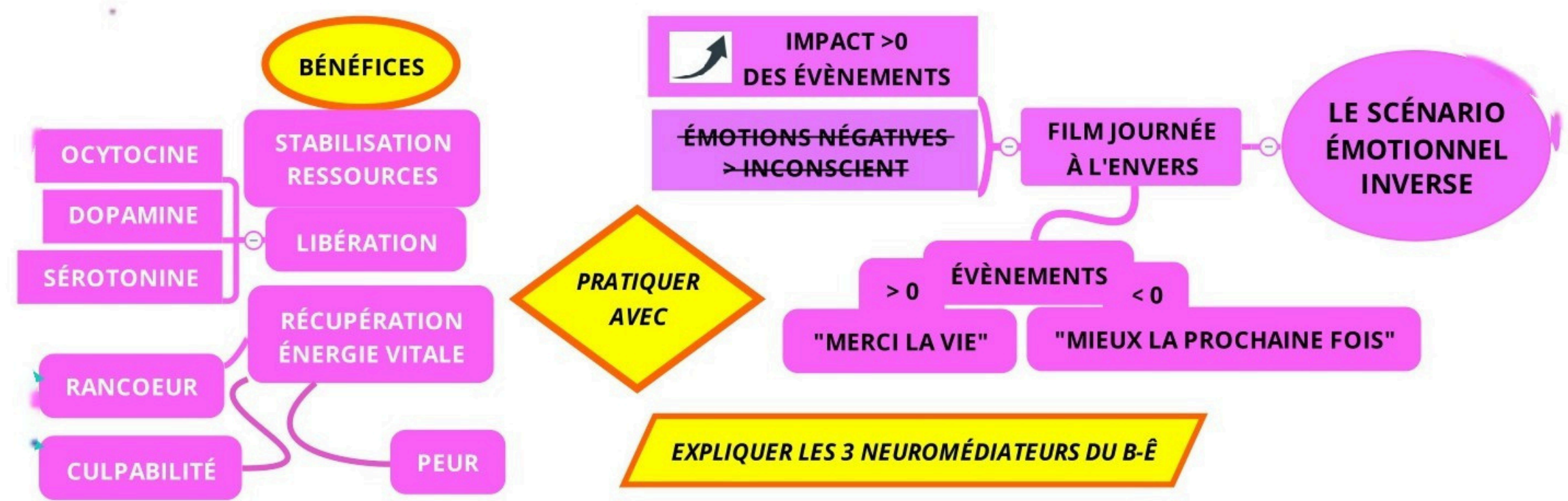
ZOOM SUR TRANSMETTRE LA RESPIRATION – MOIS 3

Si Fabien continue à douter de l'utilité de la respiration, comment pouvez-vous créer un lien avec lui pour débloquer la situation ?



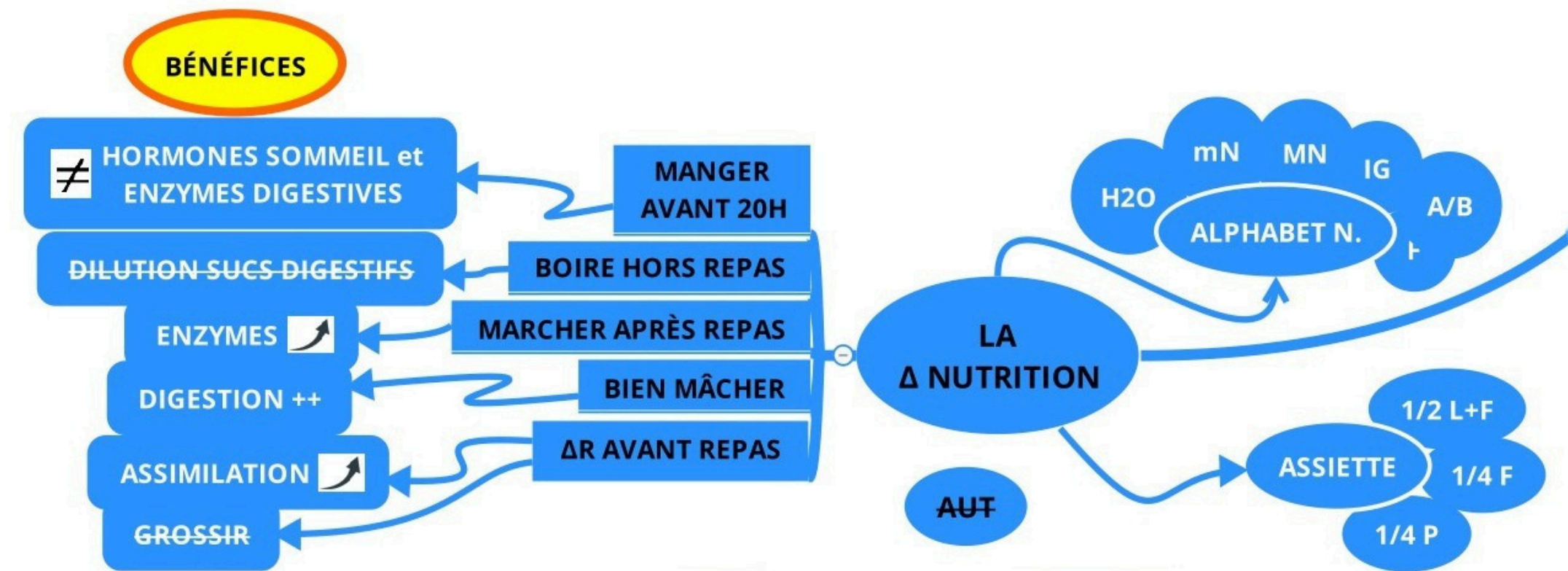
ZOOM SUR TRANSMETTRE LE BODYSCAN – MOIS 3

Concernant le Body scan, quels bénéfices pouvez-vous mettre en avant pour convaincre Fabien de son utilité ?



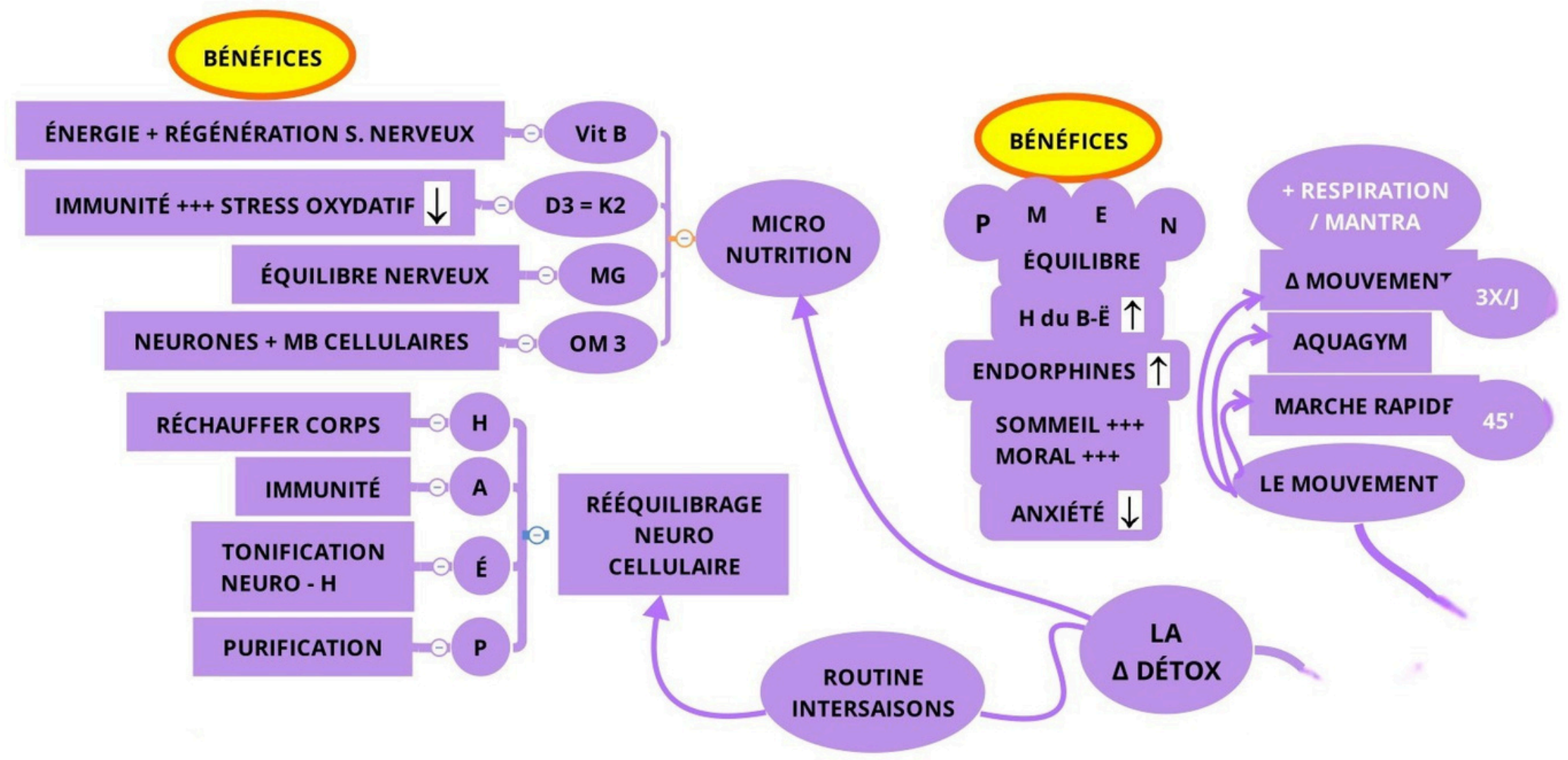
ZOOM SUR TRANSMETTRE LE S.E.I – MOIS 3

**Concernant le Scénario Emotionnel
inverse, quels liens avec les
Neurosciences pouvez-vous mettre en
avant pour convaincre Fabien
de son utilité?**



ZOOM SUR TRANSMETTRE LE S.E.I – MOIS 3

**Comment faire comprendre à Fabien
l'importance de manger avant 20H ?**



ZOOM SUR TRANSMETTRE LA DÉTOX – MOIS 3

**Quelle activité physique simple
pourriez-vous conseiller à Fabien qui
n'a pas le temps d'en pratiquer une ?**

Et pourquoi ?

À VOS QUESTIONS !

