

ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS



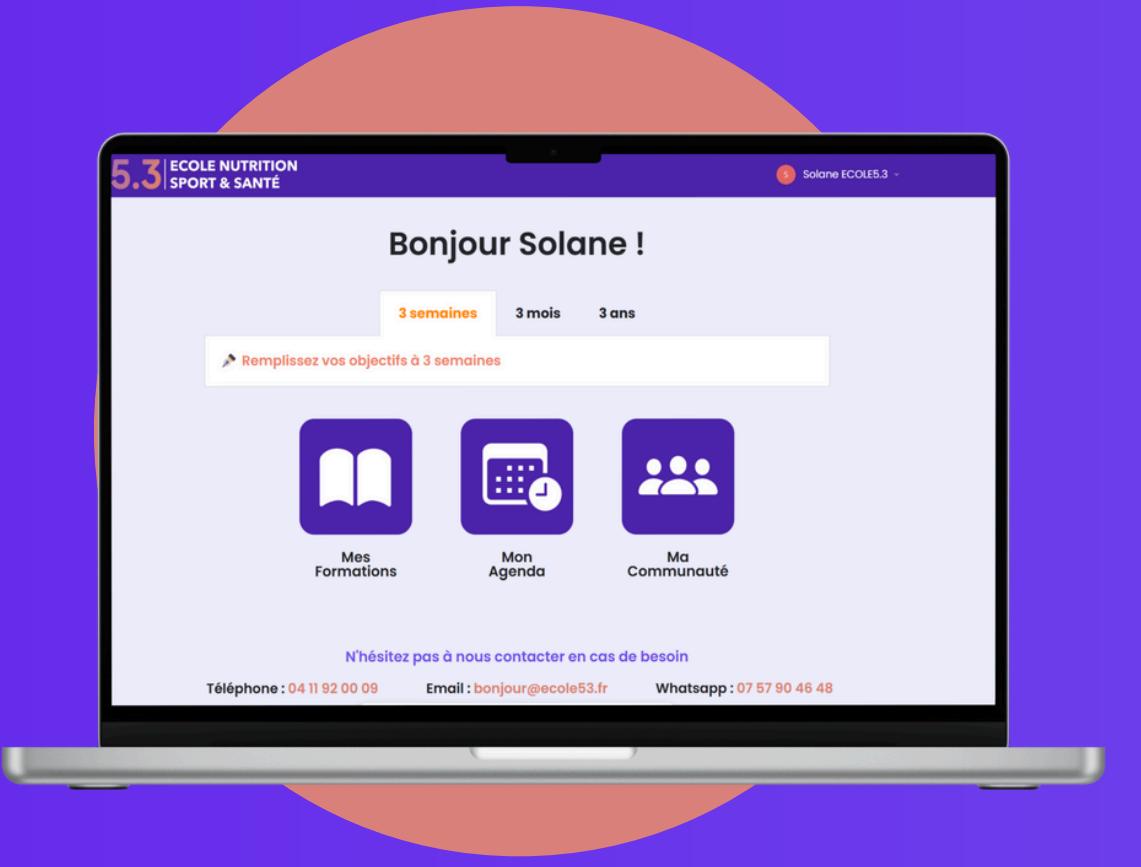


Les fondamentaux



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

Nos supers Mentors



*Conseiller culinaire et Pleine Santé
Cuisinier / Tuteur 5.3*

CERTIFICATIONS DE L'ECOLE 5.3 :

- NUTRITION & DIÉTÉTIQUE
- GESTION DU STRESS ET PRÉPA MENTALE
- PHYTOTHÉRAPIE & MICRONUTRITION

SPÉCIALISÉ DANS :

- ACCOMPAGNER VERS LE BIEN-MANGER
ET LE MIEUX-VIVRE
- TRANSMETTRE MA PASSION POUR LA CUISINE MAISON

Sébastien Bretesché

Notre Expert



-
-
-

Praticien en P.N.L

Expert en déblocages inconscients

Conseiller Pleine Santé

Mon Rôle : Accompagner les femmes à lever ce qui les freinent, (stress, émotions, rapport au poids) pour qu'elles trouvent équilibre, apaisement et ce déclic intérieur qui change tout.

Florian BOURDON



AGENDA

12h45-13h00

Briefing

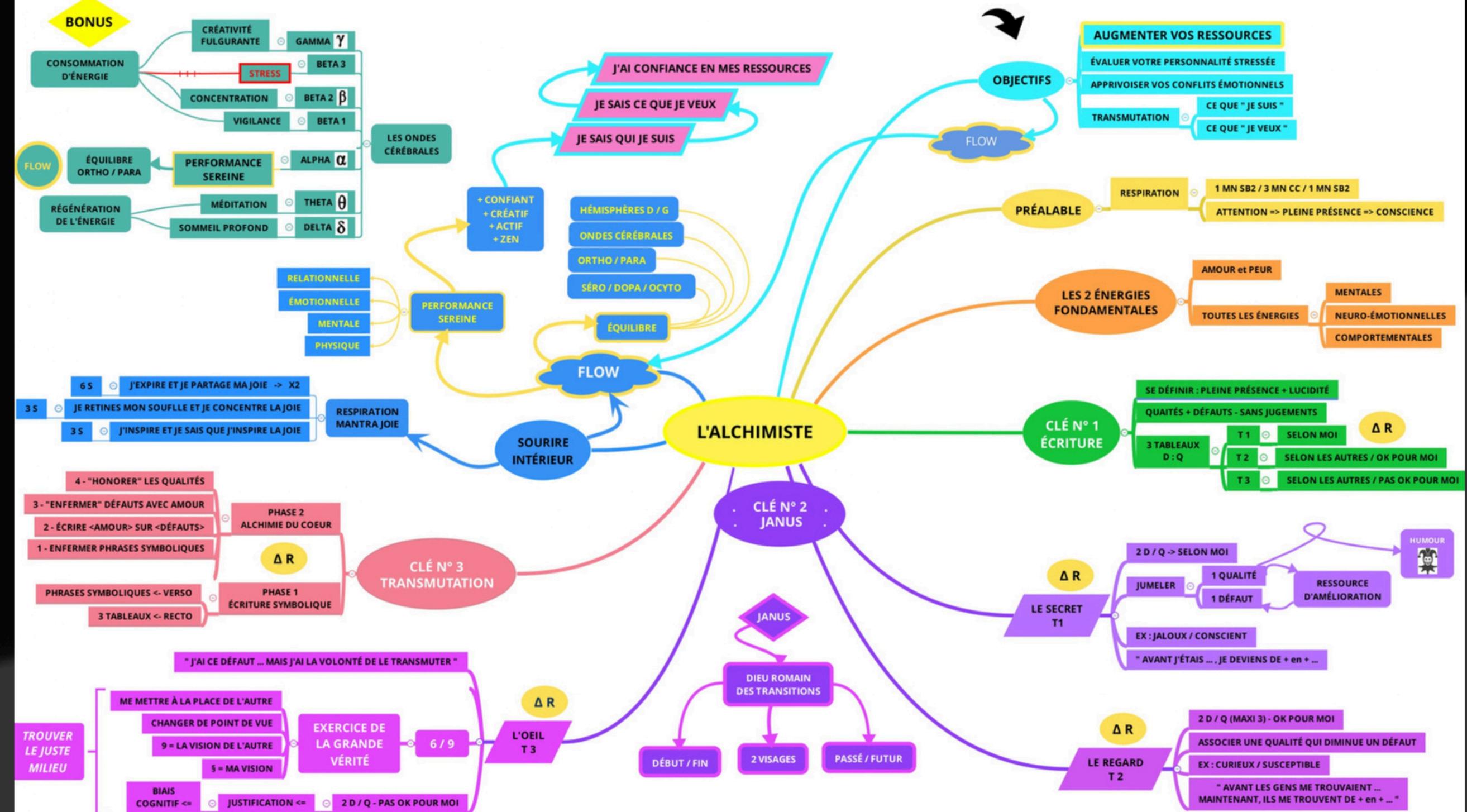
- 13h00-13h05
- 13h05-13H35
- 13H35-13H40

Introduction
Mind map / Cas pratique
Vos questions

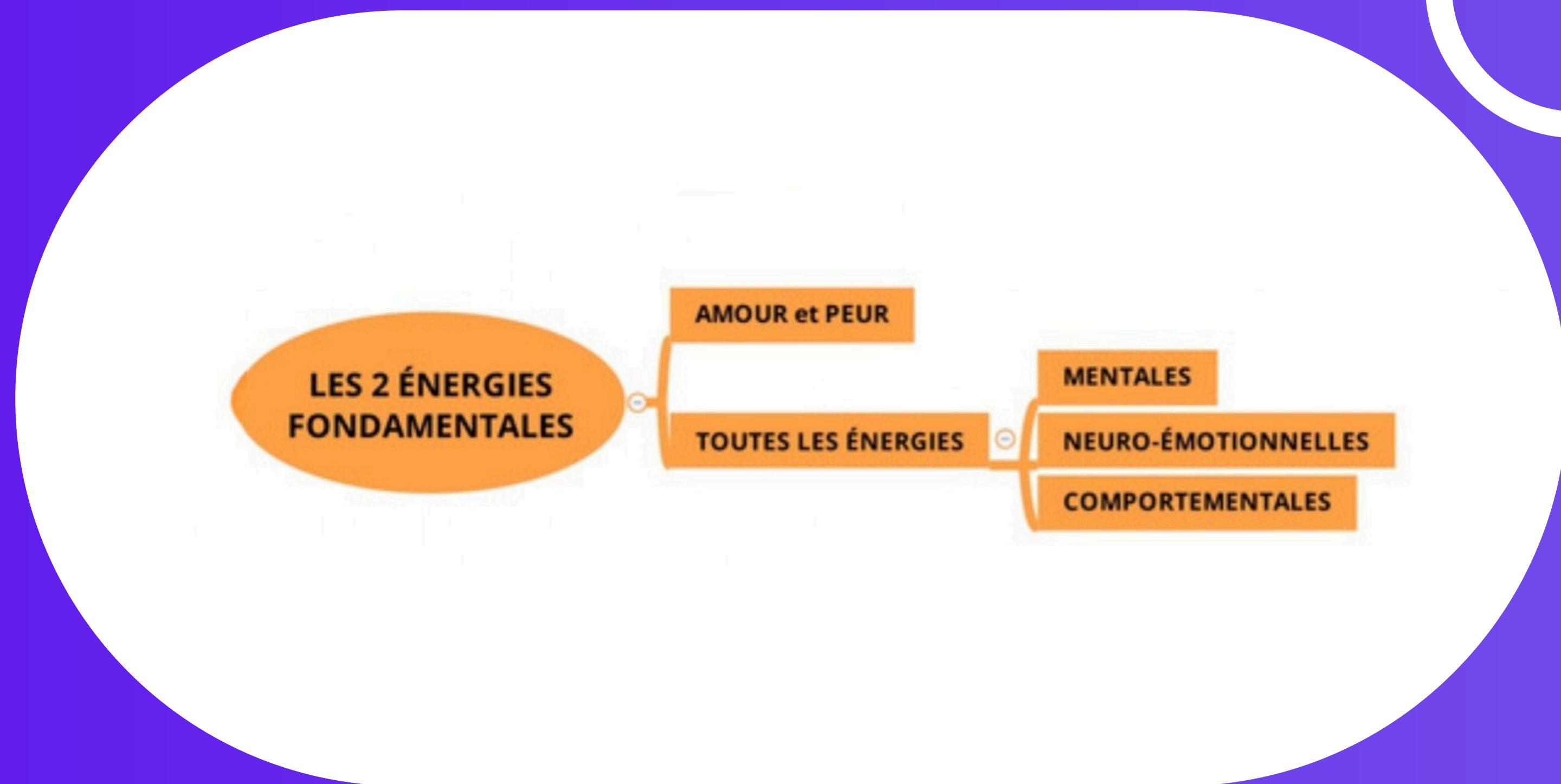
13h40-13h45

Débrief en 3 minutes

MODULE 2







CLÉ N° 1 ÉCRITURE

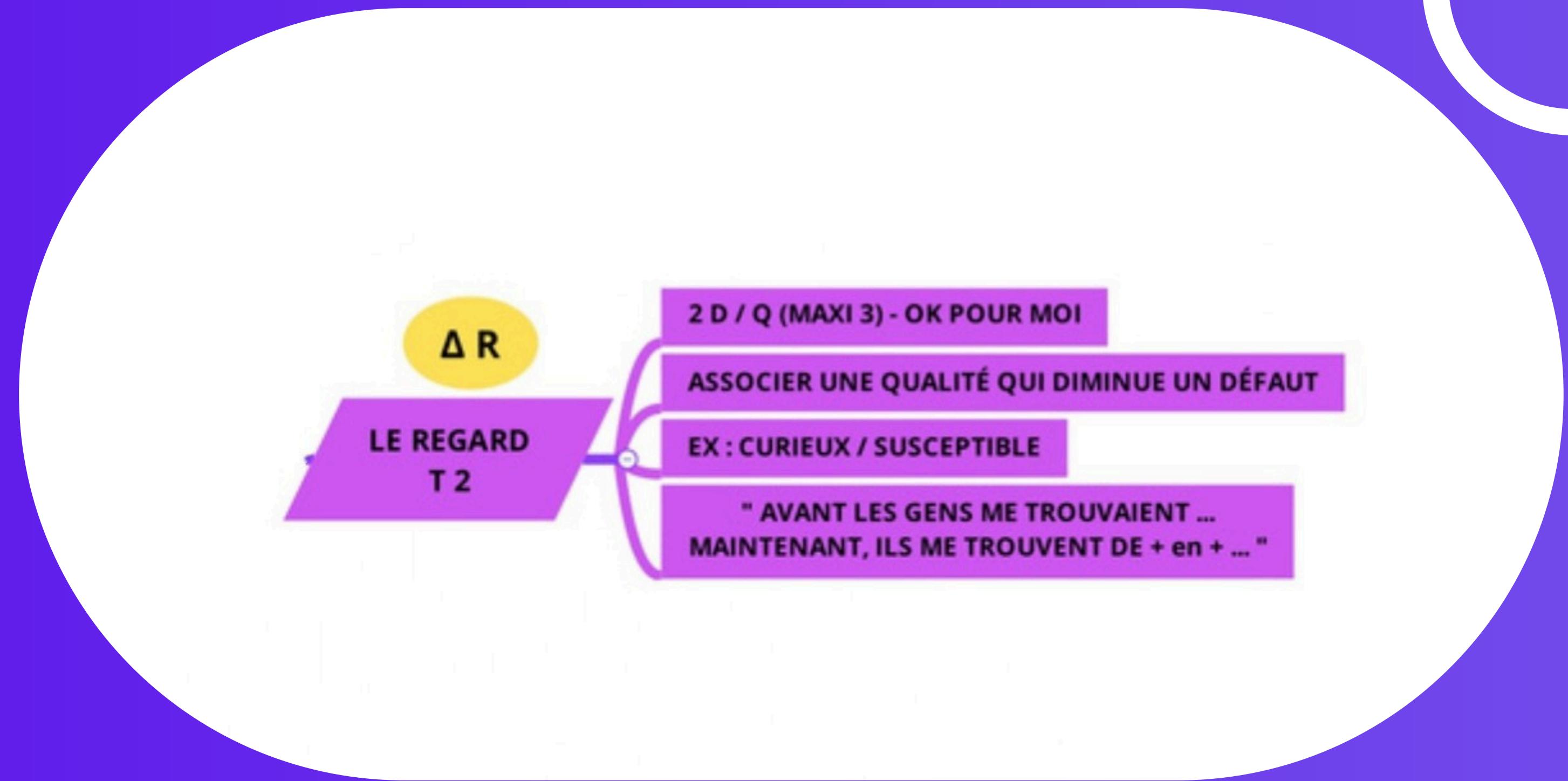




ZOOM SUR LE SECRET DE JANUS - MOIS 1

Jessica se rend à une soirée avec des amis sur le thème de la connaissance de soi, et il est demandé à chacun de partager un de ses traits dominants de caractère.

Quelle pourrait être l'utilité de partager avec les autres ses traits de caractère ?



TROUVER LE JUSTE MILIEU

ME METTRE À LA PLACE DE L'AUTRE

CHANGER DE POINT DE VUE

9 = LA VISION DE L'AUTRE

5 = MA VISION

BIAIS
COGNITIF <=

JUSTIFICATION <=

EXERCICE DE
LA GRANDE
VÉRITÉ

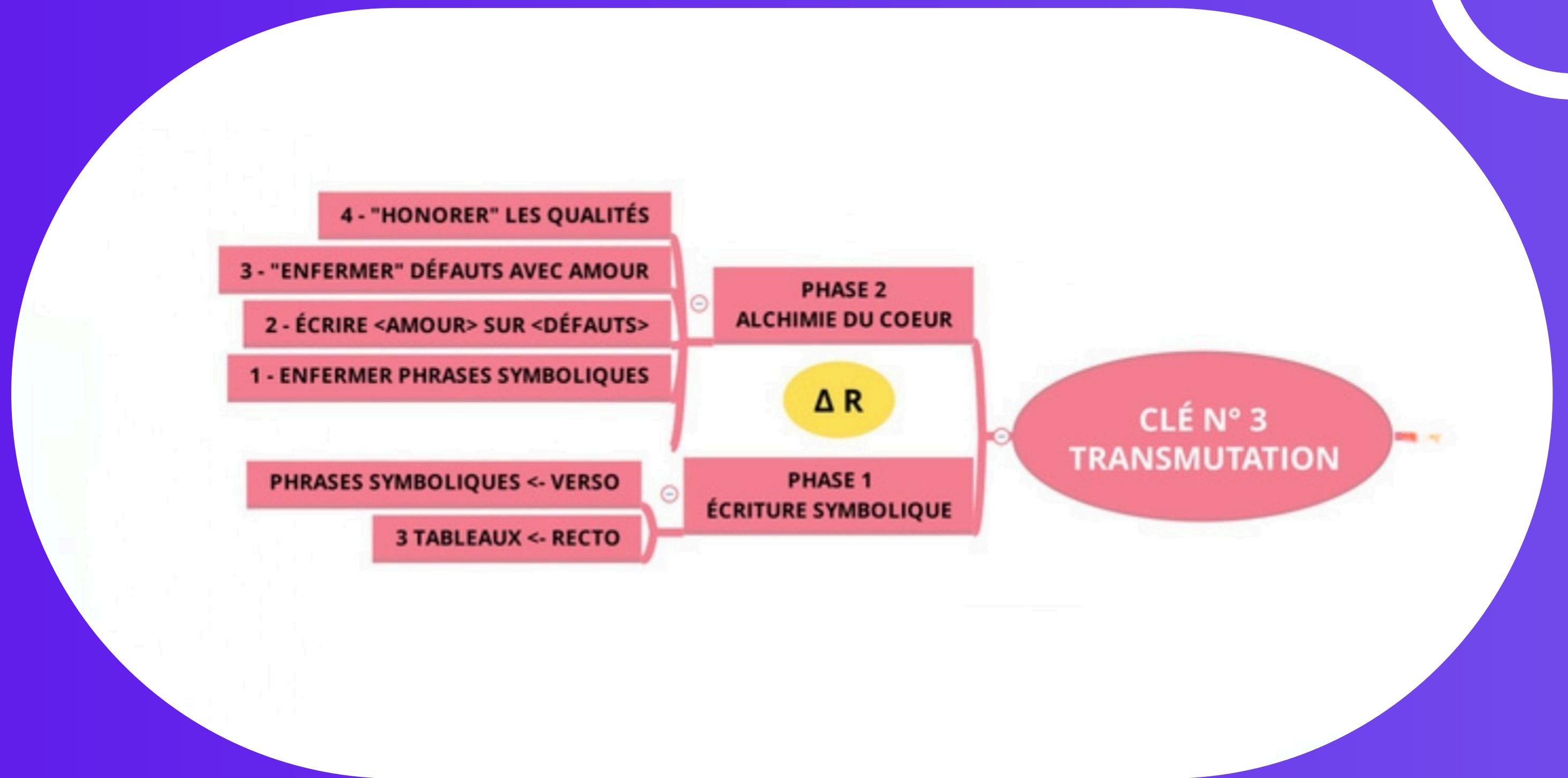
6 / 9

2 D / Q - PAS OK POUR MOI

" J'AI CE DÉFAUT ... MAIS J'AI LA VOLONTÉ DE LE TRANSMUTER "

Δ R

L'OEIL
T 3



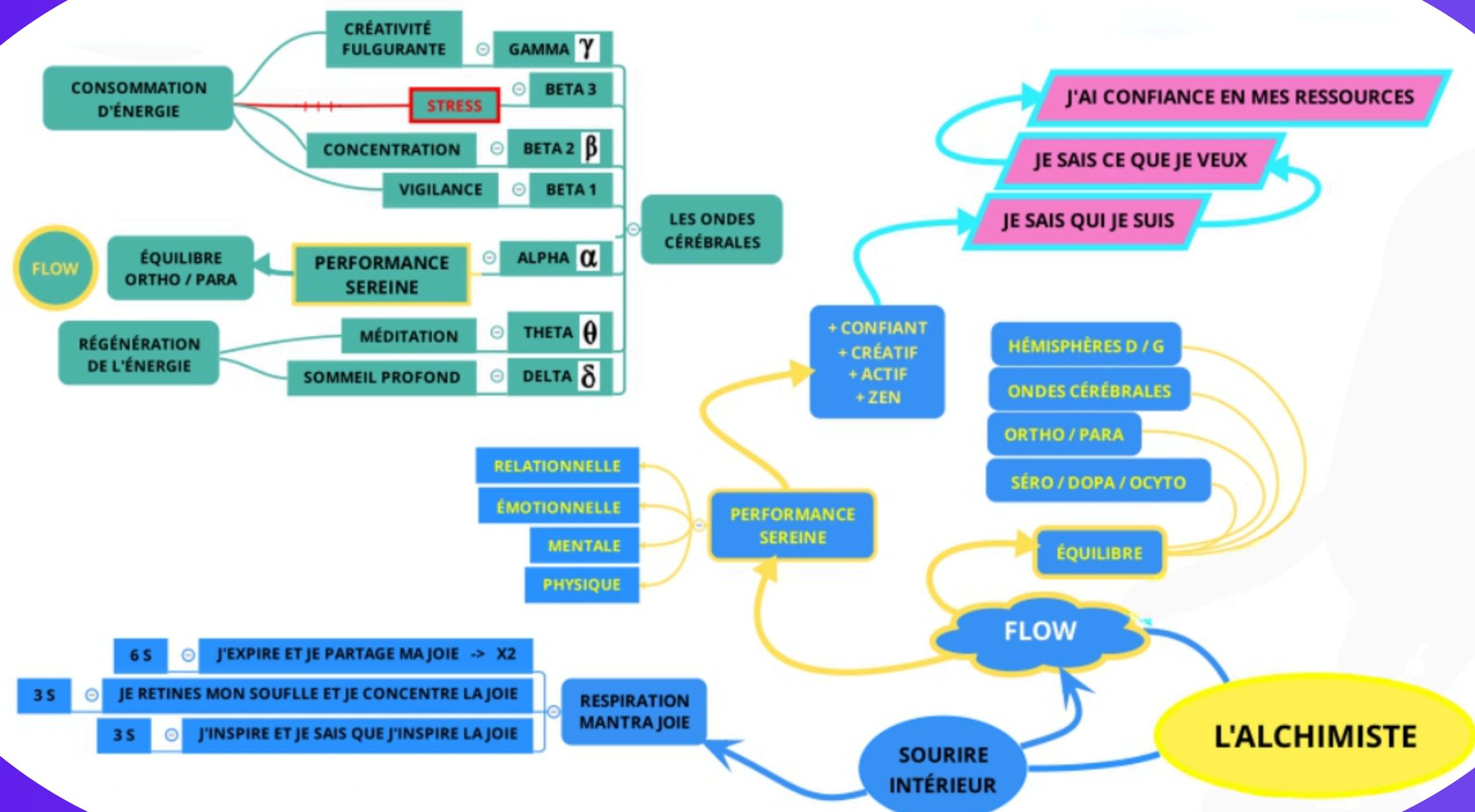
SONDAGE

**QUEL EST LE CHEMIN LE PLUS COURT POUR
PASSER EN ÉTAT DE FLOW ?**

SONDAGE

**QUEL EST LE CHEMIN LE PLUS COURT POUR
PASSER EN ÉTAT DE FLOW ?**

DELTA RESPIRATION + SOURIRE INTÉRIEUR



ZOOM SUR L'ÉTAT DE FLOW - MOIS 1

Jessica fait de la danse classique depuis de nombreuses années, elle vous dit que pendant ces moment-là, elle se sent complètement bien, sereine et performante.

Comment lui expliquer cet état de façon très simple et concise ?

À VOS QUESTIONS !

