

# ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE STRESS ET VOS CONFLITS ÉMOTIONNELS



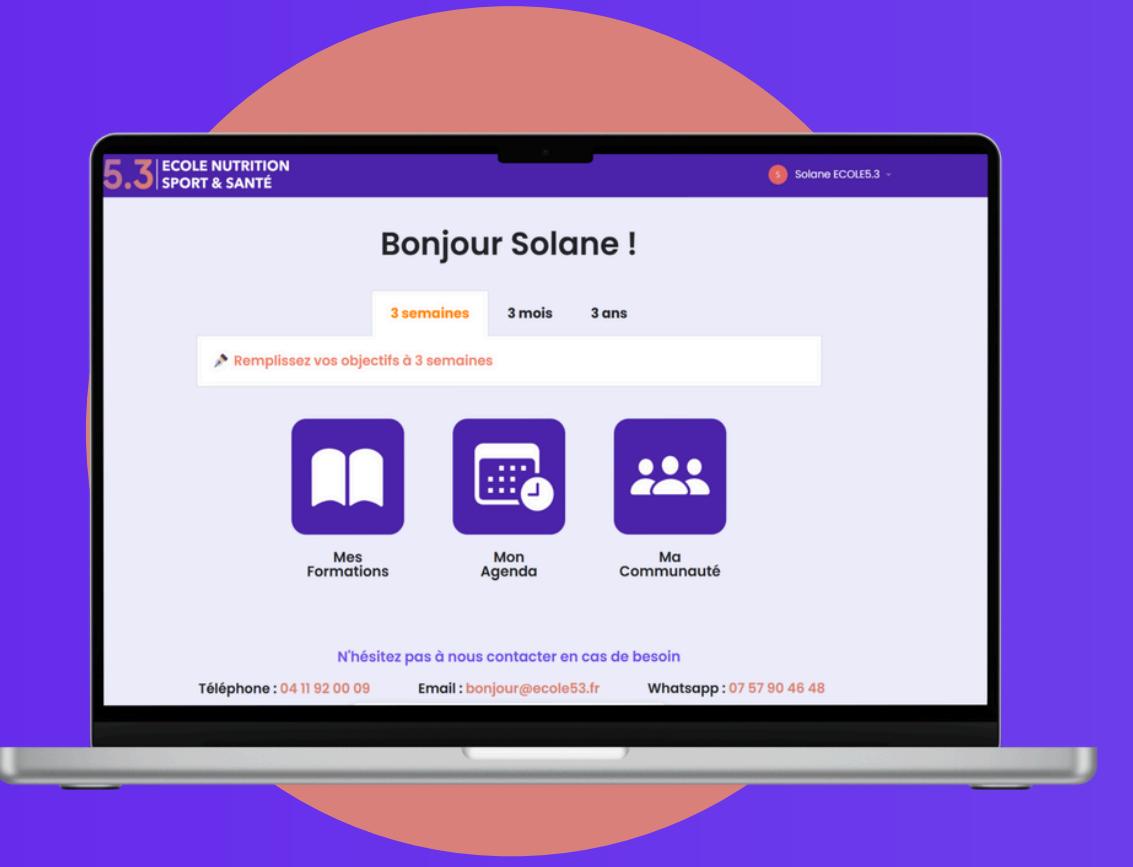


# Les fondamentaux



1

**Les ateliers de groupe**



2

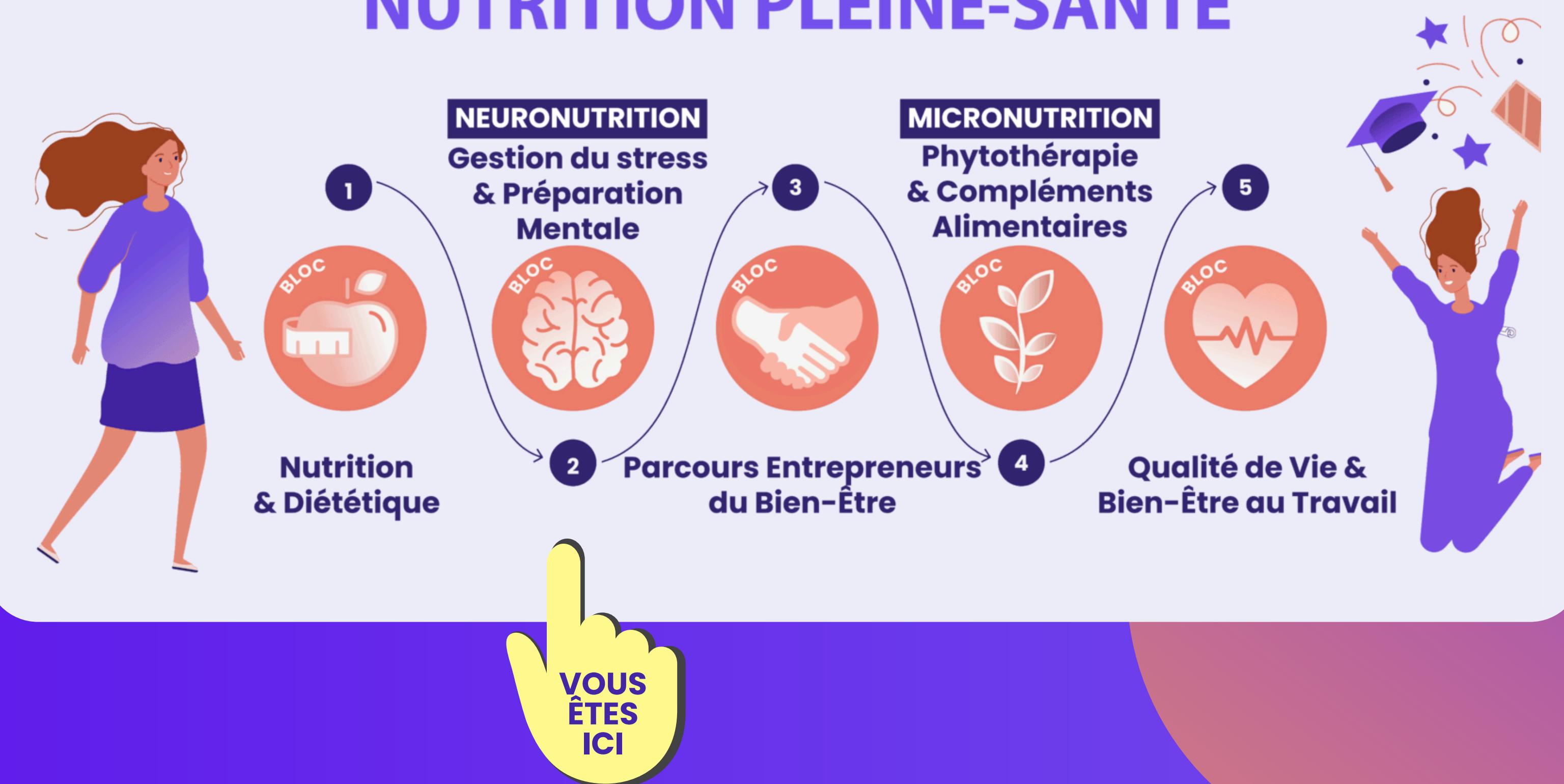
**La plateforme de formation**



3

**Mon groupe de 3 à 5 personnes**

# LES 5 BLOCS DU PARCOURS NUTRITION PLEINE-SANTÉ



# 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

# Nos supers Mentors



*Animateur Stress & Nutrition.  
Jury Stress  
Tuteur 5.3*

SPECIALISÉ DANS LA SANTÉ MENTALE :  
(AXE CERVEAU-NERF VAGUE-INTESTINS)

- PSYCHONUTRITION & GESTION DU STRESS
- ÉQUILIBRE DU MICROBIOTE
- ÉQUILIBRE DE VIE AVEC LES 5 FACTEURS DU VIVANT

*Hervé Le Pabic*

# 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**

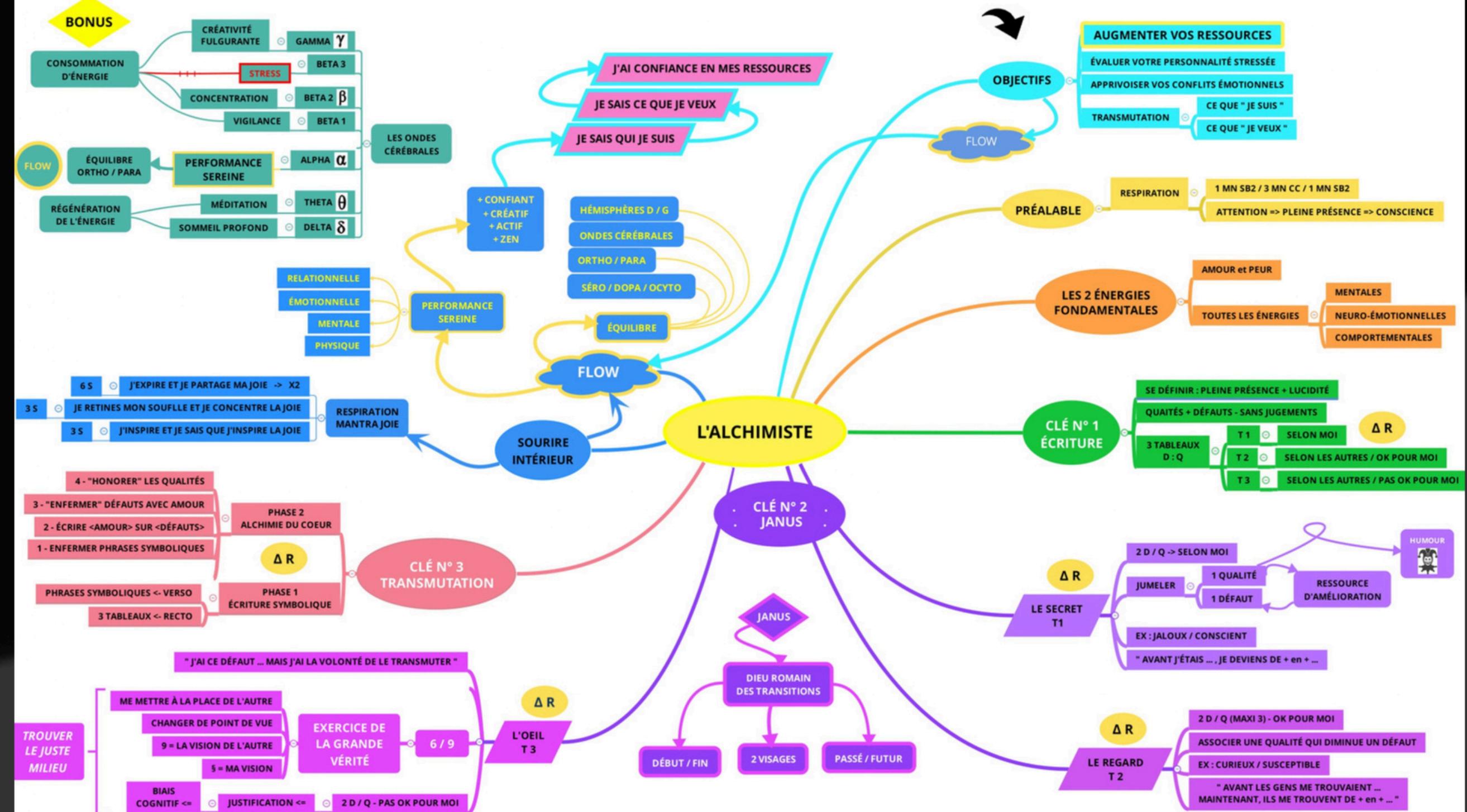
13h00-13h05  
♦ 13h05-13H35  
13H35-13H40

Introduction  
Mind map / Cas pratique  
Vos questions

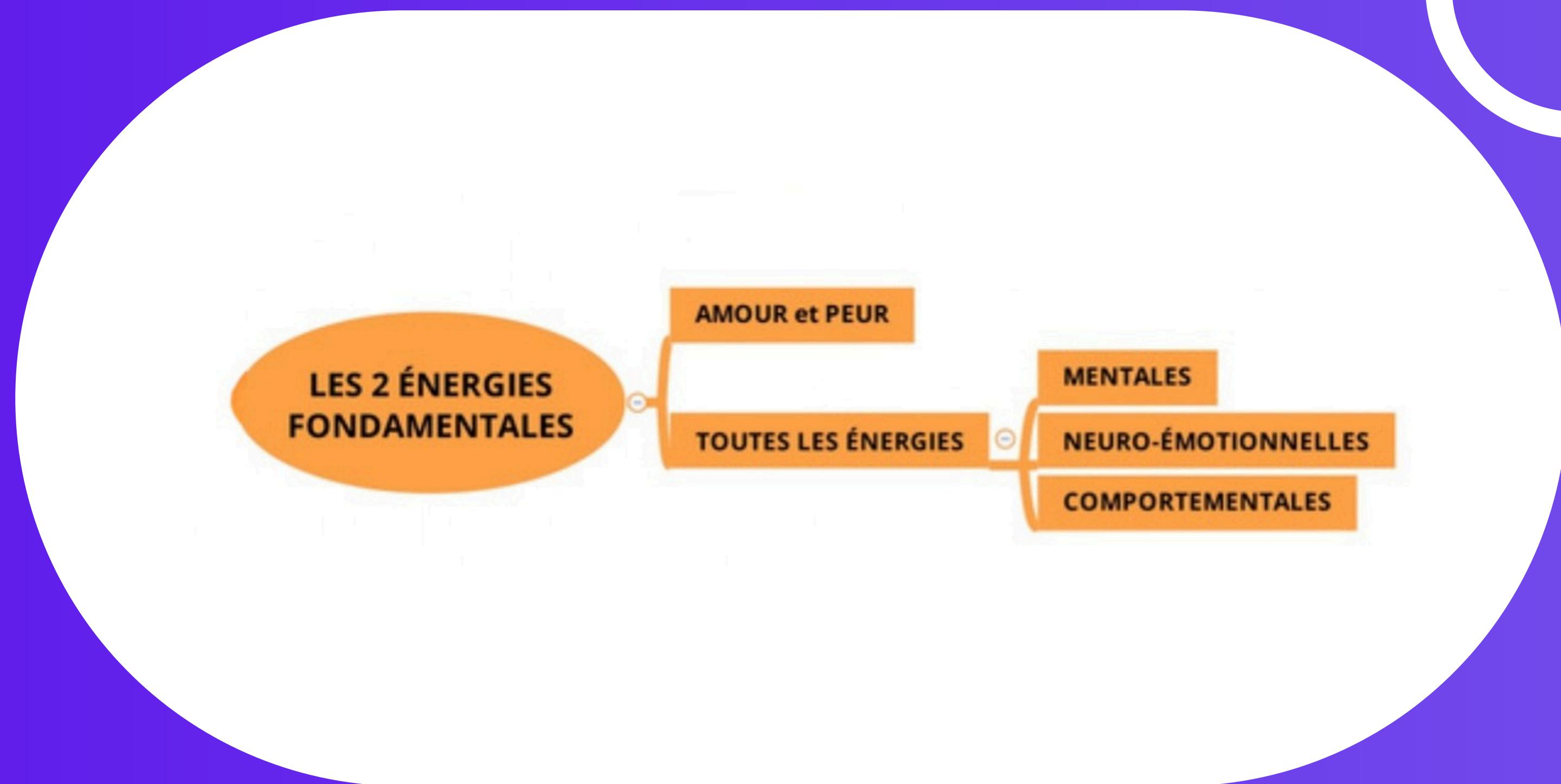
**13h40-13h45**

**Débrief en 3 minutes**

## MODULE 2



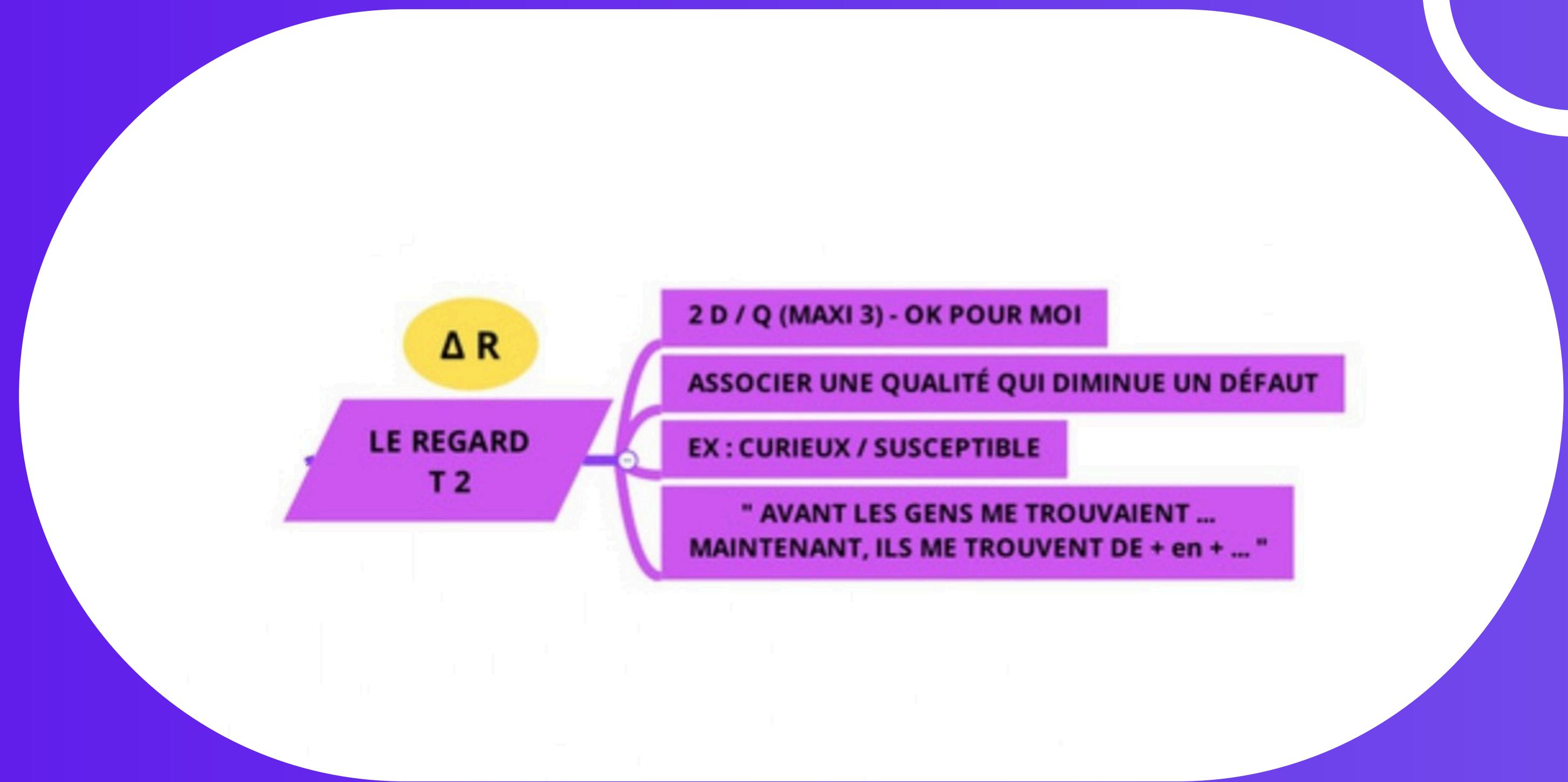




## CLÉ N° 1 ÉCRITURE







## 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 "

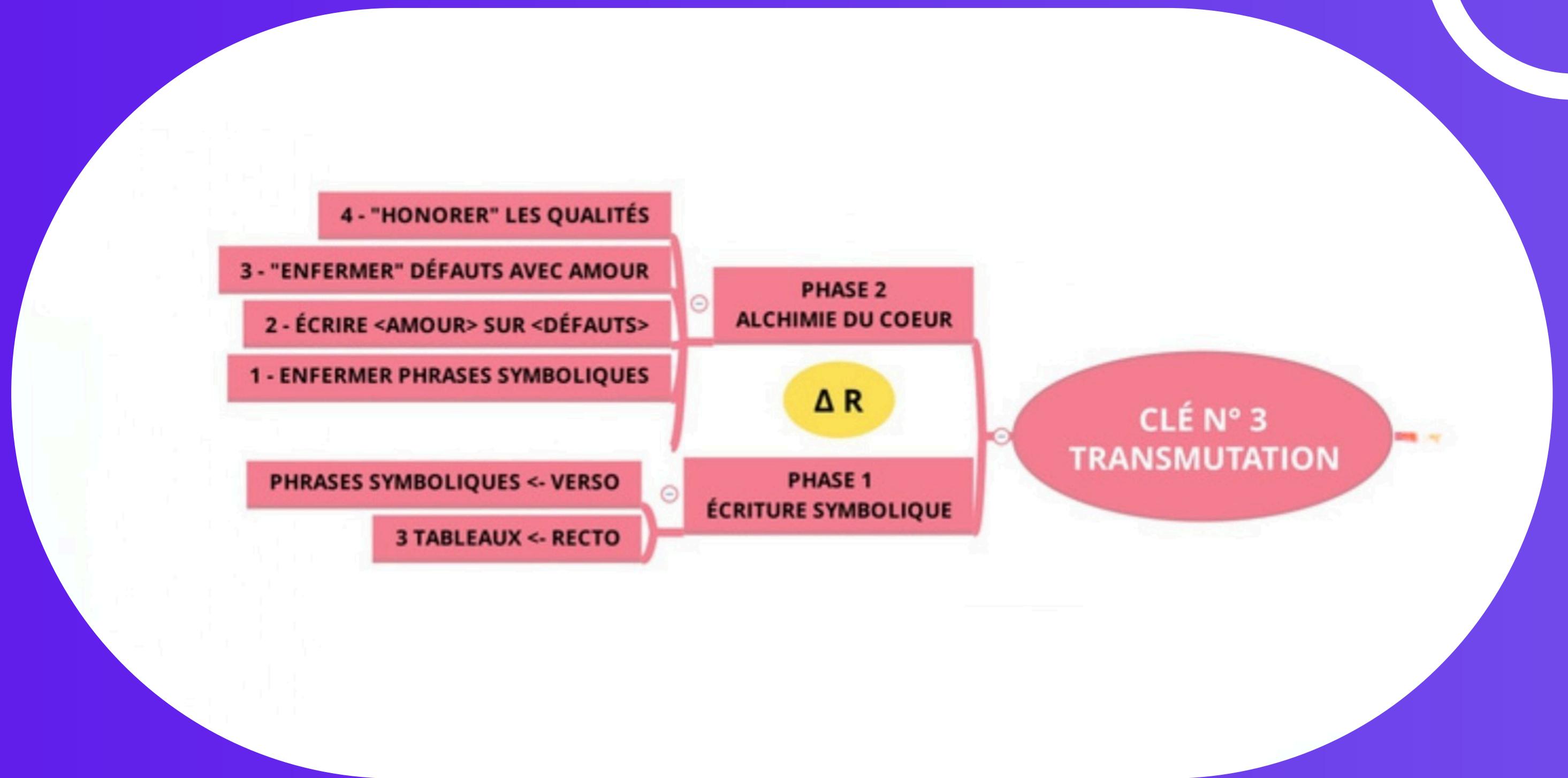
Δ R

L'OEIL  
T 3

## ZOOM SUR L'OEIL DE JANUS - MOIS 3

**Suite à une dispute, Jessica se sent fatiguée,  
et a l'impression de ne plus avoir d'énergie  
et en veut à son amie.**

**En quoi cet outil va pouvoir l'aider à prendre  
du recul et retrouver de l'énergie**



# ZOOM SUR LA TRANSMUTATION - MOIS 3

En quoi :

- **Apprendre à se connaître à travers le regard des autres et s'en détacher**
- **Prendre du recul pour gagner en lucidité**

Permet de mieux accompagner  
et d'être focus sur son client ?

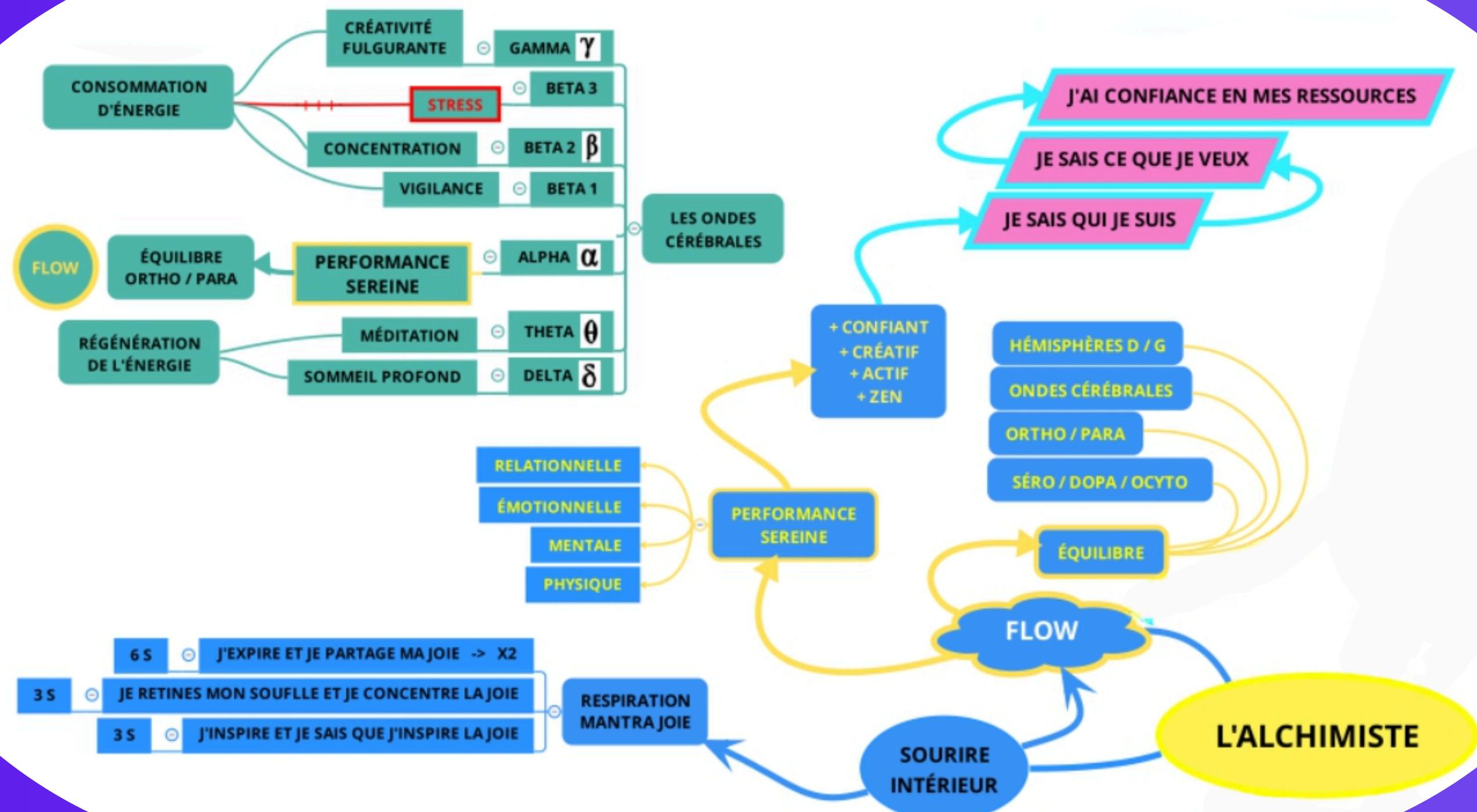
# SONDAGE

**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 3

**Jessica court en nature et ressent parfois une connexion profonde, où son corps se déplace avec aisance et son esprit est calme, centré sur ses sensations. Ces moments, bien que rares, sont très ressourçants pour elle.**

**Quels sont les bienfaits psychophysiologiques de cet état sur son bien-être ?**

# POSEZ VOTRE QUESTION

au Dr Y. Rougier

## ATELIER PRATIQUE CLIENTS ET BETA TESTEURS

ACCOMPAGNER AVEC LES  
5 FACTEURS DU VIVANT

Mardi 28/10 à 18h30 1 place disponible

Mardi 25/11 à 18h30 3 places disponibles



# Pour réserver votre place



## PRÉ-REQUIS :

- Avoir suivi au moins 2 formations au sein de l'Ecole 5.3
- Avoir accompagné au moins 5 clients
- Avoir au moins 1 partenariat

1

2

3

**Préparer 3 slides** grâce au modèle [ICI](#) :

- Une brève présentation
- Le cas de ton client
- Ta question pour le Dr Rougier

**Partager tes slides à Claire Doray** en lui envoyant un mail à [claire@ecole53.fr](mailto:claire@ecole53.fr)

**Booker la date de l'atelier dans ton agenda** : le dernier mardi du mois à 18h30



**LA QUESTION DOIT PORTER SUR UN CAS D'ACCOMPAGNEMENT  
D'UN CLIENT BIEN PORTANT, SANS PATHOLOGIE.**

# À VOS QUESTIONS !

