



*Accompagnement Global*  
Stress - Santé - Silhouette

CONFÉRENCES  
**Estelle AUBRY-PATSALIS**

---

# CONFÉRENCE PSYCHO-NUTRITION

## COMMENT ACCROITRE ET OPTIMISER SES PERFORMANCES SPORTIVES ? L'impact de nos habitudes alimentaires sur notre état psychique, émotionnel et physique.

Lors de cette intervention, je vous propose un accompagnement global et personnalisé. Je vous donnerai les clés pour devenir acteur de votre santé et de vos performances sportives.

Stress, fatigue musculaire, baisse de motivation, douleurs, gestion du poids, manque d'énergie... Vos nouveaux choix alimentaires et une meilleure compréhension de votre mode de fonctionnement seront vos piliers de demain pour une vitalité optimale.

Les axes de la conférence :

- Appréhender les bases de l'alimentation chez le sportif,
- Fonctionnement des neurotransmetteurs et importance d'un cerveau bien équilibré,
- Identification des dysfonctionnement alimentaires et carences nutritionnelles,
- Conseils ciblés pour agir sur vos déséquilibres en fonction de votre profil type,
- Les outils pour optimiser la gestion de l'effort, la motivation, l'endurance et la récupération.

### SE DÉPASSER

La charge d'entraînement impacte notre état émotionnel à différents niveaux en fonction de chaque profil. Le sportif s'impose une rigueur et un stress chronique, induit par les efforts intenses réguliers. Il existe des solutions pour maximiser votre tolérance à la pression et permettre à votre organisme de s'adapter plus facilement.

### SE CONNAITRE

Identifier votre profil émotionnel type en découvrant votre neurotransmetteur dominant, pour acquérir une meilleure connaissance de soi, optimiser ses atouts et améliorer ses points faibles.

### S'ALIMENTER

La nutrition est le socle indispensable dans la quête de la performance, pour une progression constante et une réussite pérenne. Le but de cette conférence est de vous aider à identifier les faux pas du quotidien et de vous amener à une prise de conscience incitant les changements. Cela passe en premier lieu par une bonne compréhension de l'alimentation et une connaissance des compléments alimentaires bénéfiques chez le sportif.

Je mets à votre disposition mes connaissances mais également l'expérience que j'ai acquise tout au long de mes rencontres dans le milieu du sport de haut niveau. Phytothérapie, micronutriments, fleurs de Bach... De nombreux outils vous permettront de répondre au plus juste à votre profil.



DURÉE DE L'INTERVENTION  
**3h/4h**



- Questionnaires à compléter en amont
- Support de présentation accessible après l'intervention

Estelle

**AUBRY-PATSALIS**



**Je suis NUTRITHÉRAPEUTE,  
conseillère en NATUROPATHIE**

**et praticienne de la méthode NAET/TOTAL RESET**  
(méthode énergétique pour désactiver les allergies et intolérances)

Mon cabinet se situe au 5, rue Maréchal Leclerc à l'Étrat (42580) ; je vous y accueille pour une prise en charge globale et personnalisée.

Suite à un premier cursus en naturopathie et une spécialisation en nutrithérapie, je me suis rapidement aperçue de l'importance d'intégrer la dynamique vibratoire, énergétique et émotionnelle dans ma pratique. À la recherche constante de nouvelles méthodes pour vous accompagner, je me suis orientée sur les capacités du cerveau et ses dérèglements. La connaissance de son profil-type et l'équilibrage de ses neurotransmetteurs permettent d'être au mieux de sa forme et de profiter pleinement de sa vie. Cette approche demeure un outil puissant pour optimiser votre mémoire, votre capacité de concentration ainsi que votre forme physique et psychique.

À votre écoute depuis plusieurs années en individuel, je vous accompagne dans vos différents maux du quotidien pour atteindre une santé optimale. Passionnée par l'alimentation et le fonctionnement cérébral dans leurs impacts sur notre quotidien, je partage avec vous mes compétences et mon expérience lors de cette conférence. J'ai sincèrement à cœur de vous sensibiliser sur votre potentiel et vos propres capacités à trouver un équilibre et un mieux-être.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and a vertical line, positioned at the bottom right of the page.



*Ne sous-estimez jamais  
votre propre capacité à changer !*

**ACCOMPAGNEMENT GLOBAL**  
Stress - Santé - Silhouette

**Estelle AUBRY-PATSALIS**

06 70 11 98 54

contact@estelleaubry.com

5, rue Maréchal Leclerc - 42580 L'ÉTRAT

[www.estelleaubry.com](http://www.estelleaubry.com)

