

SERENITY

Chakleng

3 jours pour
retrouver le calme
intérieur



SUPPORT PEDAGOGIQUE

Cathy Despontin - Coach en Bien-être

BIENVENUE

dans le Serenity Challenge

3 JOURS POUR RALENTIR, RESPIRER... ET REVENIR À VOUS.

Si vous êtes ici, ce n'est pas un hasard.

C'est que votre corps, votre mental, votre cœur ont besoin d'un espace où l'on puisse enfin déposer la charge, ralentir le rythme, et remettre de la douceur là où la vie a mis trop de pression.

Pendant ces trois jours, je vais vous accompagner pas à pas pour :

- comprendre ce qui se joue réellement dans votre système nerveux
- réapprendre à écouter les signaux de votre corps
- retrouver un souffle plus profond, plus ancré
- créer un espace intérieur où le calme peut enfin exister
- imaginer un quotidien plus doux, plus fluide, plus aligné

VOUS N'AUREZ RIEN À « RÉUSSIR ».
VOUS N'AUREZ RIEN À « PERFORMER ».

Votre seule mission

Être présente pour vous-même, quelques minutes par jour.

Ce challenge est un **moment pour vous**.

Un moment pour vous reconnecter à votre corps, à votre respiration, à votre vérité intérieure.

Un moment pour comprendre que **la sérénité n'est pas un luxe...** mais un droit essentiel, que vous méritez profondément.

Merci d'avoir choisi cet espace.

Merci d'être là.

Merci de vous offrir ces trois jours de transformation.

Avec toute ma bienveillance,



Cathy

Vous allez vivre une expérience unique

Ce challenge n'est **pas** un **simple accompagnement** :

c'est une expérience guidée en **3 étapes**, pensée pour vous offrir une compréhension nouvelle de votre corps, de votre respiration et de votre système nerveux.

PENDANT CES 3 JOURS VOUS ALLEZ:

1. Mettre de la clarté

Comprendre ce qui se passe réellement à l'intérieur de vous :

- d'où vient votre tension, pourquoi votre mental s'emballe,
- et comment votre système nerveux influence votre énergie.

2. Explorer votre corps différemment

Découvrir comment il parle, à travers les sensations, les tensions, le souffle, et comment il peut devenir votre meilleur guide.

3. Poser les premières bases d'un quotidien plus serein

Créer des rituels simples, réalistes, capables d'apporter du calme même lors des journées les plus chargées.

Ce challenge n'est pas basé sur la performance, mais sur l'expérience vécue : ressentir plus, comprendre mieux, agir plus justement.

Chaque jour, vous vivrez :

- ✓ un moment d'introspection
- ✓ un exercice guidé
- ✓ une prise de conscience forte
- ✓ une étape de votre transformation

L'OBJECTIF DE CE CHALLENGE EST SIMPLE

Vous montrer qu'un autre rythme est possible — plus doux, plus ancré, et plus respectueux de vous-même.

Bienvenue dans un voyage où tout commence par... revenir à soi.

ACTIONS À RÉALISER AVANT LE TOP DÉPART

POUR PROFITER PLEINEMENT DES
TROIS JOURS DU CHALLENGE
SERENITY, VOICI QUELQUES
ACTIONS SIMPLES À METTRE EN
PLACE AVANT LE DÉBUT DE
L'EXPÉRIENCE :

1. REJOIGNEZ LE GROUPE WHATSAPP DU CHALLENGE SERENITY

C'est là que vous recevrez :

- les rappels quotidiens
- les liens vers les masterclass
- les messages d'encouragement
- et l'énergie collective qui rend l'expérience encore plus puissante

Cliquez ici pour rejoindre le groupe

2. AJOUTEZ MON EMAIL À VOTRE LISTE DE CONTACTS

Chaque jour, vous recevrez un message important contenant :

- la consigne du jour
- l'exercice à réaliser
- les ressources essentielles

Pour être sûre de tout recevoir, ajoutez : cathy@nutrihappybycathy.com à votre liste blanche.

3. IMPRIMEZ CE SUPPORT PÉDAGOGIQUE

Ce document va vous accompagner pendant les 3 jours.

Vous pourrez :

- compléter les exercices
- écrire vos ressentis
- laisser une trace de votre transformation
- revenir dessus après le challenge

4. PRÉPAREZ UN PETIT ESPACE CALME

Un endroit où vous pourrez suivre les masterclass :

- sans distraction
- sans téléphone
- avec une ambiance apaisante si possible (bougie, lumière douce...)

Astuce serenity:

Préparez une boisson
chaude et un carnet : le
challenge commence
dès le moment où vous
vous offrez cet espace
pour vous.

PROGRAMME

du Serenity Challenge

CE CHALLENGE A ÉTÉ CONÇU COMME UN PARCOURS PROGRESSIF, DOUX ET PROFONDÉMENT TRANSFORMATEUR.

CHACQUE JOUR, VOUS DÉCOUVRIREZ UNE NOUVELLE DIMENSION DE VOTRE SÉRÉNITÉ INTÉRIEURE, AVEC UN OBJECTIF PRÉCIS ET UN EXERCICE GUIDÉ.

JOUR 1 — REVENIR À SOI

**Comprendre le
stress &
apaiser le
mental**

Objectif : Mettre de la clarté sur ce qui se passe dans votre système nerveux

Expérience : introspection + scan intérieur + thermomètre interne

Clé du jour : « Mon stress n'est pas une faiblesse, c'est un signal. »

Objectif : Réapprendre à écouter votre corps et ses messages

Expérience : carte corporelle + dialogue corps-mental

Clé du jour : « Mon corps sait avant ma tête. »

JOUR 2 — LE CORPS COMME BOUSSOLE

**Bouger et
respirer en
conscience**

JOUR 3 — INTÉGRER LA SÉRÉNITÉ

**Créer du
temps pour soi
& ancrer le
calme**

Objectif : Poser les fondations d'un quotidien qui soutient votre paix intérieure

Expérience : rituel de présence + plan de sérénité

Clé du jour : « La sérénité n'arrive pas par hasard : elle s'organise. »

Jour 1

R e v e n i r à s o i :
c o m p r e n d r e l e
s t r e s s &
a p a i s e r l e
m e n t a l

Jour 1

AUJOURD'HUI, NOUS COMMENÇONS PAR UNE ÉTAPE ESSENTIELLE :
OBSERVER CE QUI SE PASSE À L'INTÉRIEUR DE VOUS, SANS JUGEMENT,
SIMPLEMENT AVEC PRÉSENCE.
CE PREMIER JOUR VOUS AIDE À METTRE DES MOTS SUR VOS TENSIONS,
VOS RESENTIS ET VOTRE CHARGE MENTALE.

Exercice 1: Question d'ouverture

Consigne : Prenez quelques secondes et posez-vous cette question

« Quand ai-je ressenti un vrai calme pour la dernière fois ? »

Notez la première image, sensation ou souvenir qui remonte.

Ne cherchez pas à analyser. Juste observez.

Exercice 2 : Thermomètre interne

Consigne : Évaluez votre niveau de tension intérieure maintenant, de 0 à 10.

0 = Je me sens calme

10 = Je me sens en alerte

→ _____ / 10

Exercice 3 : Auto-évaluation de votre état intérieur

1. Où ressentez-vous des tensions aujourd'hui ?

- ☐ Épaules
- ☐ Nuque
- ☐ Dos
- ☐ Poitrine
- ☐ Ventre
- ☐ Mâchoire
- ☐ Jambes/hanches

2. Comment est votre respiration ?

- ☐ Haute
- ☐ Coupée
- ☐ Lente
- ☐ Accélérée
- ☐ Profonde

3. Quels sont les 3 moments de la journée où votre mental s'emballe le plus ?

1: _____

2: _____

3: _____

Excercice 4: Scan éclair du corps.

Consigne :

Fermez les yeux et laissez votre attention descendre dans votre corps.
Repérez la zone la plus tendue en premier.

1. La zone la plus tendue dans mon corps aujourd'hui est :

2. Cette tension ressemble à :

- ☐ Lourdeur
- ☐ Tiraillement
- ☐ Pression
- ☐ Nœud
- ☐ Vide
- ☐ Chaleur

Autre : _____

3. Si cette zone pouvait parler, elle dirait :

4. Ce dont j'aurais besoin pour la soulager :

Exercice 5 – Comprendre mon fonctionnement interne

Consigne :

Identifiez votre cycle automatique du stress.

1. Une pensée qui revient souvent :

2. Quelle tension elle crée dans mon corps ?

3. Quelle émotion elle déclenche ?

4. Comment je réagis ensuite ?

Exercice 6 : Le message de mon corps.

Consigne :

Complétez cette phrase sans réfléchir :

« Mon corps essaie de me protéger de... »

« Et il aimerait que je... »

Exercice 7 : Les signes d'alerte dans mon quotidien

Consigne :

Cochez les signaux que vous observez chez vous :

- ☐ Tensions chroniques
- ☐ Sommeil perturbé
- ☐ Irritabilité / hypersensibilité
- ☐ Respiration courte
- ☐ Surcharge mentale
- ☐ Difficulté à redescendre
- ☐ Fatigue nerveuse

Votre observation personnelle :



Exercice 8 : Ma prise de conscience du Jour 1

Aujourd'hui, je réalise que...

Ce qui m'empêche le plus de retrouver mon calme est...

Jour 2

• Le corps comme
boussole :

Bouger et
respirer en
conscience

Journal

Jour 2

AUJOURD'HUI, NOUS ALLONS PORTER NOTRE ATTENTION SUR VOTRE CORPS, CE GUIDE SILENCIEUX QUE VOUS AVEZ APPRIS, COMME BEAUCOUP, À METTRE EN ARRIÈRE-PLAN.

LE JOUR 2 EST UN MOMENT CLÉ DU CHALLENGE : IL VOUS INVITE À RESSENTIR PLUTÔT QU'À ANALYSER, À ÉCOUTER CE QUE VOTRE CORPS EXPRIME AVANT MÊME QUE VOTRE MENTAL NE FORMULE DES PENSÉES.

Exercice 1: Question d'ouverture

Consigne : Prenez 10 secondes pour répondre intérieurement :

« À quand remonte la dernière fois où j'ai vraiment écouté mon corps ? »
Écrivez la première pensée qui vient.

Exercice 2: Scan corporel de départ.

Consigne :

Fermez les yeux 15 secondes.

Laissez votre attention se déplacer dans votre corps.

Repérez :

- la première zone tendue
- la zone qui appelle votre attention
- la zone que vous évitez

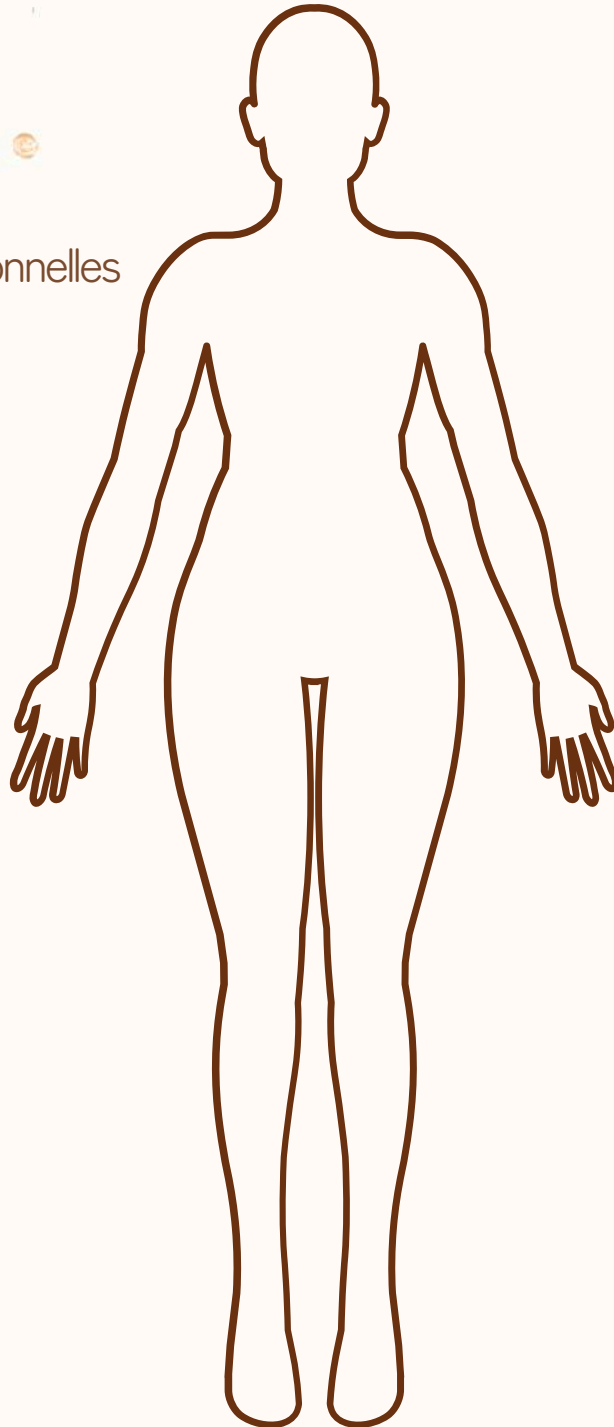
Zone identifiée :

Exercice 3 : Carte complète de votre corps.

Consigne :

Coloriez, entourez ou notez les zones suivantes selon :

- tension
- lourdeur
- chaleur
- vide
- contractions émotionnelles



Notes personnelles:

Exercice 4: Le souffle comme baromètre

Consigne :

Observez votre respiration pendant 30 secondes. Sans la changer.

Puis cochez ce qui correspond :

- ☐ Respiration haute
- ☐ Respiration coupée
- ☐ Souffle accéléré
- ☐ Souffle bloqué
- ☐ Souffle superficiel
- ☐ Souffle fluide
- ☐ Inspire plus longue que l'expire
- ☐ Expire plus courte que l'inspire

Ce que ma respiration me dit aujourd'hui :

Exercice 5: Métaphore de la vague

Consigne :

Fermez les yeux.

Imaginez une vague :

- elle monte en inspirant
- elle descend en expirant

Observez :

- la vague est-elle douce ou agitée ?
- se brise-t-elle rapidement ?
- monte-t-elle trop vite ?

Votre observation :

Exercice 5 — Dialogue Corps-Mental.

Consigne :

Complétez les phrases suivantes :

1. Mon corps essaie de me dire que :

2. Quand je ressens cette zone, cela me fait :

- ☐ me fermer
- ☐ me tendre
- ☐ m'agacer
- ☐ me couper de moi
- ☐ me protéger
- ☐ me mettre en retrait

3. L'émotion derrière cette tension est peut-être :

4. Ce dont mon corps aurait besoin à cet instant :

Exercice 6 : Le symbole de la porte

Consigne :

Visualisez une porte qui représente votre corps.

Si vous la forcez → elle résiste.

Si vous l'ouvrez doucement → elle s'ouvre.

Complétez :

Aujourd'hui, j'ai tendance à forcer mon corps lorsque :

Et j'aimerais commencer à l'ouvrir avec douceur lorsque :

Exercice 7 : Les messages silencieux de votre corps.

Consigne :

Cochez ce que vous observez régulièrement :

- ☐ Je serre la mâchoire
- ☐ Je contracte mes épaules
- ☐ J'ai le ventre noué
- ☐ Je retiens mon souffle
- ☐ J'ai des palpitations
- ☐ J'ai du mal à me poser
- ☐ Je sens une agitation interne

Ce que cela révèle pour moi :

Exercice 8 : Micro-exercice d'intuition corporelle

Consigne :

Terminez cette phrase spontanément :

« Si mon corps pouvait parler plus fort, il me dirait :... »

Et j'aimerais commencer à l'ouvrir avec douceur lorsque :

Exercice 9 : Prise de conscience

Consigne :

Notez ici votre plus grande révélation du jour.

Aujourd'hui, je comprends que...

Pour avancer, j'ai besoin de...

Jour 3

Intégrer la
sérénité

Créer du temps
pour soi & ancrer
le calme

Journal

Jour 3

AUJOURD'HUI, VOUS ENTREZ DANS LA DERNIÈRE ÉTAPE DE CE CHALLENGE :

TRANSFORMER CE QUE VOUS AVEZ COMPRIS ET RESENTI... EN HABITUDES QUI DURENT.

LE JOUR 3 N'EST PAS UN JOUR OÙ L'ON AJOUTE DES EFFORTS.

C'EST AU CONTRAIRE UN JOUR OÙ L'ON SIMPLIFIE, OÙ L'ON REMET DE L'ORDRE, OÙ L'ON CRÉE UN ESPACE INTÉRIEUR CAPABLE DE SOUTENIR VOTRE PAIX.

Exercice 1: Question d'ouverture

Consigne : Prenez un instant pour répondre intérieurement :

« Pourquoi ma sérénité ne tient jamais dans le temps ? »

Notez ce qui vient, même si c'est flou ou incomplet.

Consigne :

Exercice 2: Le fil rouge de votre vie

Imaginez votre bien-être comme un fil rouge qui traverse vos journées.

Répondez :

Aujourd'hui, ce fil rouge est...

- ☐ tendu
- ☐ fragile
- ☐ emmêlé
- ☐ coupé
- ☐ absent
- ☐ instable
- ☐ solide

Pourquoi ?

Exercice 3 — Mon sac trop plein

Consigne :

Imaginez que votre vie soit un sac déjà rempli à ras bord.

Vous continuez d'y ajouter : obligations, demandes, charge mentale, imprévus...

Répondez à ces deux questions :

1. Qu'est-ce que je porte qui ne m'appartient plus ?

Si je devais retirer UNE chose de mon sac aujourd'hui, ce serait :

Exercice 4: Auto-évaluation de mes priorités

Consigne :

Cochez ce qui est vrai pour vous aujourd'hui :

- ☐ Je passe après tout le monde
- ☐ Je ne prévois pas d'espace pour moi
- ☐ Mon rythme est dicté par les urgences
- ☐ Je me sens souvent dans la réaction
- ☐ Je n'ai pas de rituels
- ☐ Je prends soin des autres avant moi
- ☐ Je n'arrive pas à ralentir

Ce que cela révèle pour moi :

Exercice 5: Explorer votre rythme de vie

Consigne :

Répondez honnêtement :

1. Qu'est-ce dans mon quotidien m'empêche de rester calme ?

2. Qu'est-ce qui nourrit mon agitation ?

Exercice 6 — Question pivot : la clé n°1

Consigne :

Complétez :

“Le moment de la journée où j'ai le PLUS besoin d'un rituel de sérénité est...”

Pourquoi ?

Exercice 7 : Le rituel de présence

Consigne :

Choisissez UNE pratique que vous ferez pendant 7 jours :

- ☐ Respiration (1 minute)
- ☐ Silence (30 secondes)
- ☐ Étirement du matin
- ☐ Marche consciente (2 minutes)
- ☐ Auto-massage du visage
- ☐ Pose de main sur le cœur
- ☐ Écriture de 2 lignes

Mon rituel choisi :

Quand vais-je le faire ?

- ☐ Matin
- ☐ Midi
- ☐ Fin d'après-midi
- ☐ Soir

Exercice 8 — Organiser son calme : les 3 fondations

Consigne :

Complétez ces 3 phrases :

Les rituels qui m'apaisent sont :

Mes vraies priorités (mes VRAIES) sont :

L'organisation qui me ferait respirer davantage serait :

Exercice 9 : Sélection des 2 petits pas

Consigne :

Choisissez deux actions simples, réalistes et DOABLES cette semaine :

1: _____

2: _____

Exercice 10 : Projection : Mon Moi apaisé

Consigne :

Fermez les yeux. Imaginez-vous dans 3 semaines. Vous êtes dans votre quotidien, mais vous... différemment.

Répondez :

Comment je me sens ?

Comment je respire ?

Qu'est-ce que je fais différemment ?

Quel mot définit cette version de moi ?

Exercice 11 — Prise de conscience finale du Jour 3

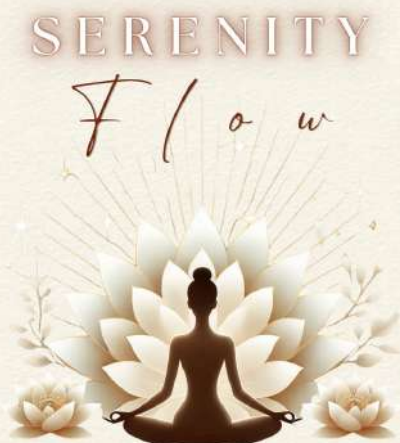
Après ces 3 jours, je réalise que...

Ce que je veux maintenant mettre en place pour moi est...



CONCLUSION

Comment je peux vous aider ? Serenity Flow



Transformez votre corps, votre esprit et votre énergie en 12 semaines

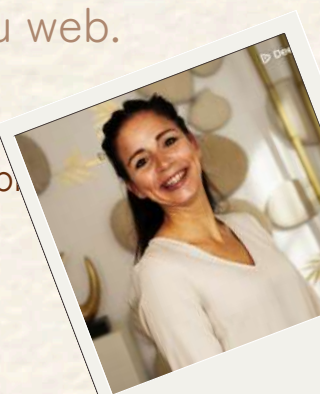
Le programme Serenity Flow :
l'accompagnement neurosciences – bien-être – féminin le plus complet du web.

Inscrivez-vous dès maintenant et faites le premier pas vers votre version la plus
Ce que vous allez vivre apaisée, alignée et puissante.

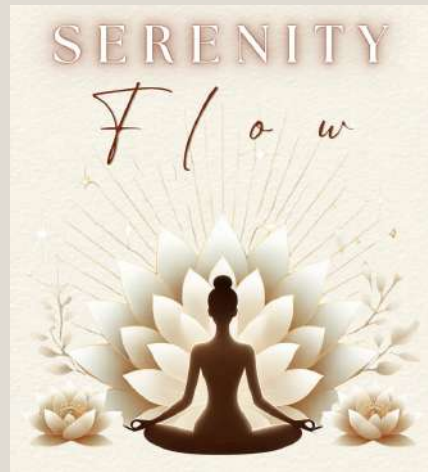
- Apaiser votre mental durablement, sans forcer et sans pression.
- Retrouver clarté, calme et énergie semaine après semaine.
- Vous reconnecter à votre corps grâce au yoga, au pilates et au tai chi.
- Libérer les tensions émotionnelles stockées dans votre système nerveux.
- Comprendre votre fonctionnement intérieur (neurosciences + psychologie).
- Installer des réflexes de paix intérieure, même en période de stress.
- Avancer pas à pas avec un système clair, doux et efficace.

Le programme complet sur 12 semaines avec chaque semaine:

- **1 Masterclass 30 min** (Thèmes : stress, émotions, respiration, charge mentale, énergie féminine, sécurité intérieure, habitudes neuronales, etc.)
- **1 séance de Yoga ou Pilates** (30 min) Ancrage – mobilité – équilibre – ouverture – relâchement.
- **1 pratique Tai Chi / Qi Gong** Fluidité, énergie, centrage, respiration lente
- **1 Hypnose ou Méditation** (20-30 min) Lâcher-prise – sécurité intérieure sommeil – confiance.
- **1 Workbook & Outils** Concrets Journaling, exercices, rituels, protocoles, auto-massages, pratiques anti-stress.



Comment je peux vous aider ? Serenity Flow

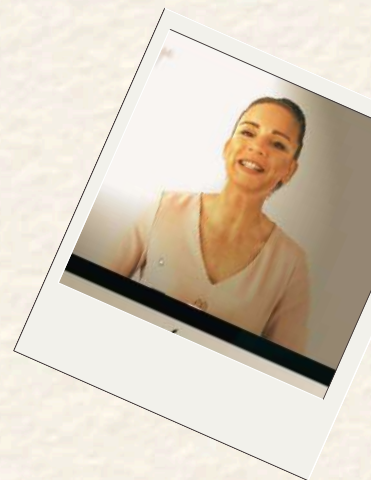


Les 12 modules

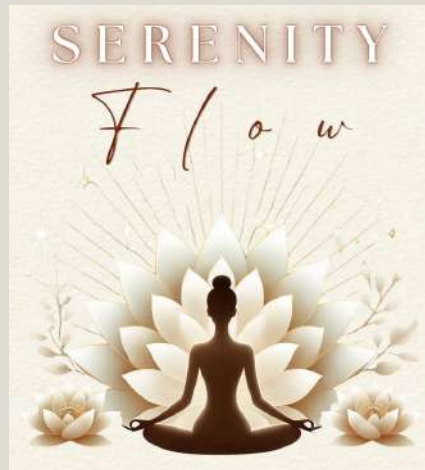
1. Revenir à soi – régulation du système nerveux
2. Calmer le mental – arrêter la rumination
3. Le pouvoir du souffle – nerf vague
4. Libérer les tensions – mémoire corporelle
5. Lâcher-prise profond – apaiser le cerveau protecteur
6. Alimentation zen – microbiote & émotions
7. Libérer les émotions – régulation limbique
8. Énergie féminine – cycle & hormonologie
9. Recentrer son énergie – surcharge cognitive
10. Le temps & la présence – pleine conscience
11. Intégrer la paix durablement – nouvelles habitudes
12. L'autonomie zen – votre système de sérénité définitif

Vos avantages exclusifs

- Groupe privé "Serenity Flow" : questions, partages.
- Carnet de route Serenity Flow (gratitude, émotions, énergie, intentions).
- Auto-massages & acupressions guidées (ventre, plexus, nuque, points zen).
- 30 jours d'affirmations zen (PDF + audio).

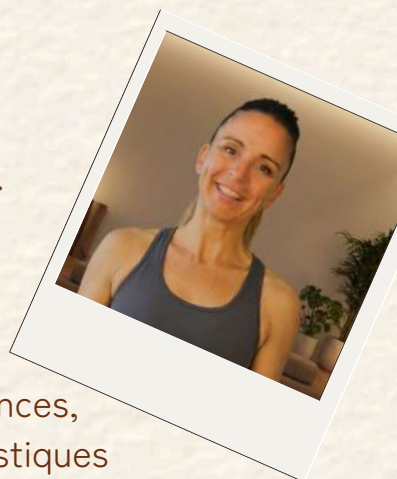


Comment je peux vous aider ? Serenity Flow



Les Bonus Serenity Flow

- Boîte à Outils Neuro-Zen (20 outils concrets)
- STOP – Respire – Recentre • dire non sans culpabilité • boucle vagale express • rituel anti-culpabilité • protection énergétique • scan émotionnel • reset mental 2 minutes • routine ancrage • limiter la surcharge • micro-échappatoire sereine...
- E-book “21 Rituels Neuros-Zen”
- Rituels immédiats pour lâcher prise, apaiser, se recentrer, libérer.
- Pack de Marches Méditatives
- Ancrage • gratitude • libération émotionnelle.
- Mini-Programme Détox Digitale
- 5 jours pour alléger la charge mentale et retrouver votre focus.



Votre Coach

Coach en nutrition, professeur de yoga, praticienne en neurosciences, experte en bien-être féminin et créatrice d'accompagnements holistiques depuis plus de 20 ans. J'accompagne les femmes avec douceur et précision pour qu'elles apaisent leur mental, retrouvent un corps détendu, une énergie stable et une paix intérieure durable.

“Je vous souhaite une transformation profonde, parce que vous la méritez.”
Cathy

397 € — Accès au programme à vie

Fermeture des inscriptions le 19 décembre à minuit
Après cette date, il sera trop tard pour rejoindre l'édition actuelle



NOTES

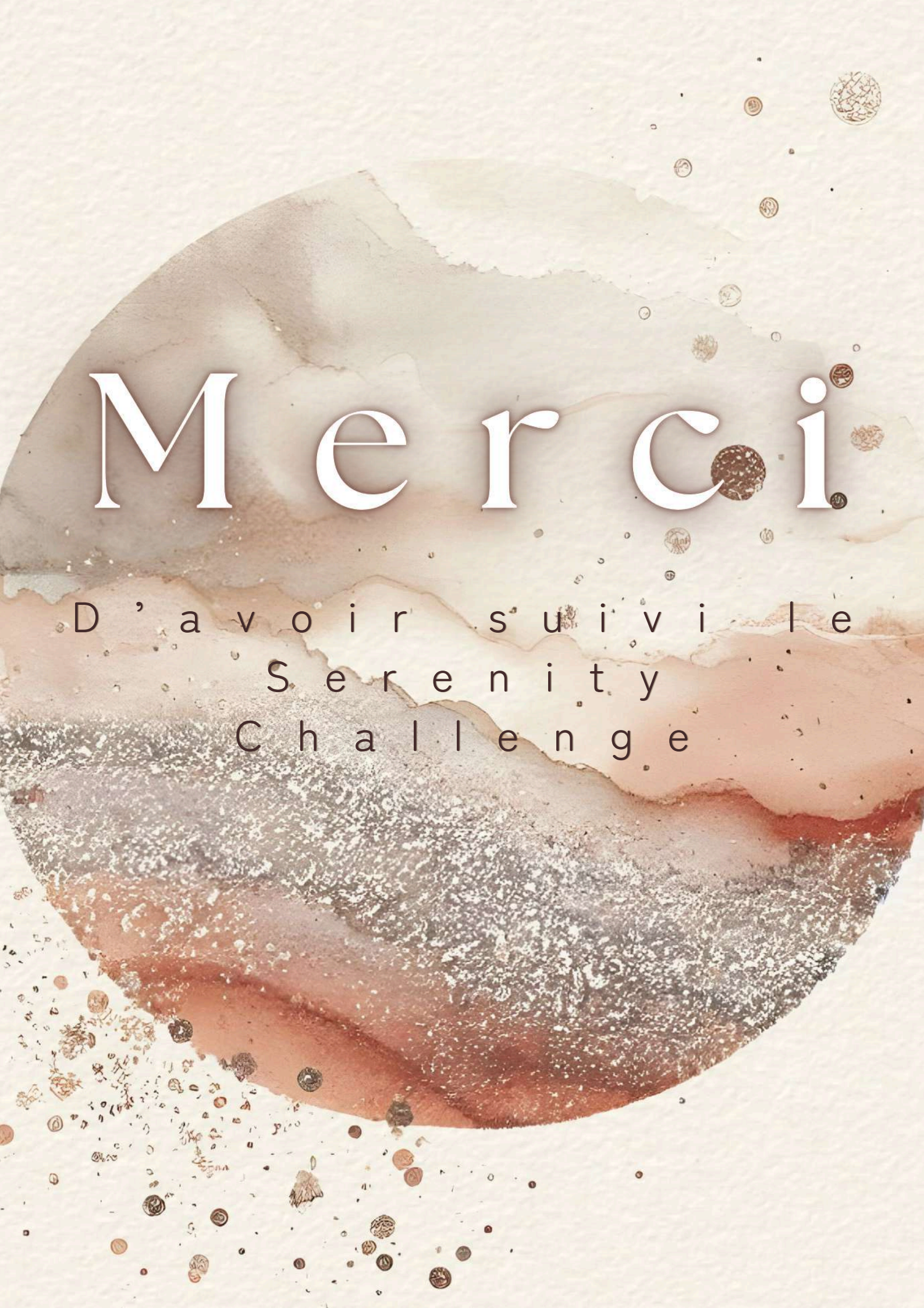


Notes



SAT

SUN



Merci

D ' a v o i r s u i v i l e
S e r e n i t y
C h a l l e n g e