



Programme Séparation

Retrouver confiance, apaiser les émotions, se reconstruire

Introduction

Qu'elle soit affective ou professionnelle, une séparation peut être vécue comme une déchirure. Elle laisse parfois une empreinte lourde, occultant les ressources intérieures nécessaires à la résilience. Ce programme propose un chemin d'accompagnement pour transformer la rupture en tremplin et se reconstruire.


Objectifs

- Apaiser les émotions (tristesse, colère, peur, abandon)
- Retrouver confiance et estime de soi
- Se reconnecter à sa vibration intérieure
- Poser les bases d'un nouveau projet de vie

Déroulé du programme

Séance 1 – Accueil et diagnostic

Séance de bols et gong, identification des blessures principales, atelier d'écriture pour mettre en mots l'histoire et le vécu, respiration et sons doux pour ancrage.

 Notes personnelles :

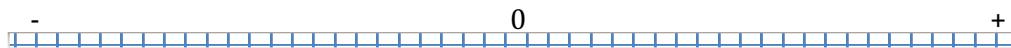
Indicateurs de suivi du programme :



Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Vitalité, retour à Soi



Nouveau projet de vie

Séance 2 – Apaisement émotionnel

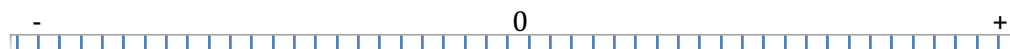
Séance sonore axée sur le cœur et le plexus solaire, exercices de relâchement, rituel de dépôt du fardeau.

👉 Notes personnelles :

Indicateurs de suivi du programme :



Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Vitalité, retour à Soi



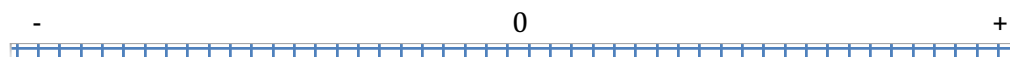
Nouveau projet de vie

Séance 3 – Reconnexion à soi (1-2 séances)

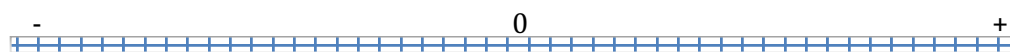
Voyage sonore méditatif, affirmations guidées (« Je suis complet(e) en moi-même »), atelier d'expression musicale avec instruments intuitifs.

👉 Notes personnelles :

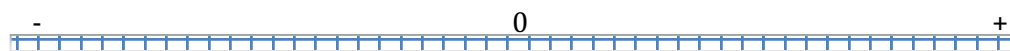
Indicateurs de suivi du programme :



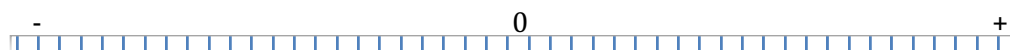
Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Vitalité, retour à Soi



Nouveau projet de vie

Séance 4 – Reconstruction intérieure (1-2 séances)

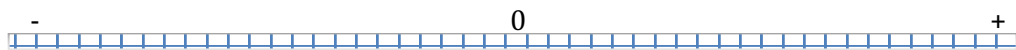
Séance d'ouverture avec gong, tambour et bols, écriture libératrice (Haïku), création d'un mantra personnel.

👉 Notes personnelles :

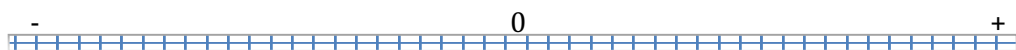
Indicateurs de suivi du programme :



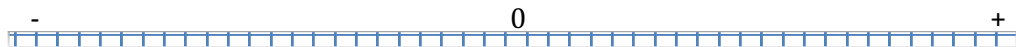
Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Vitalité, retour à Soi



Nouveau projet de vie

Séance 5 – Projection positive

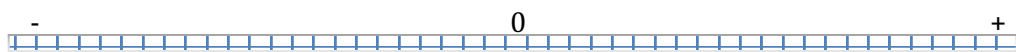
Visualisation guidée avec sons cristallins, poser les bases d'un nouveau projet de vie, création d'un contrat personnel.

👉 Notes personnelles :

Indicateurs de suivi du programme :



Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Vitalité, retour à Soi



Nouveau projet de vie

Séance 6 – Clôture

Séance d'harmonisation globale (massage sonore), échanges sur le chemin parcouru, rituel symbolique de renaissance.

👉 Notes personnelles :

Indicateurs de suivi du programme :



Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Vitalité, retour à Soi



Nouveau projet de vie


Outils du quotidien

- Respiration apaisante (exercice simple)
- Rituel sonore à domicile (5 minutes avec un bol ou une cloche)
- Carnet d'écriture intuitive (laisser sortir les émotions)
- Rituel de gratitude (3 choses positives chaque soir)

Votre mantra personnel

Un mantra est une phrase-force, courte et inspirante, que vous pouvez répéter pour vous ancrer dans le quotidien.

Exemple : « Je me reconstruis pas à pas avec confiance ».

 Mon mantra :



✨ Clôture & ressources

Vous avez traversé un chemin précieux. Ce programme vous a permis de déposer vos fardeaux, de retrouver confiance, et de poser les bases d'un nouveau départ. Gardez en mémoire vos ressources et vos pratiques pour maintenir l'équilibre.

Contact : www.mediasons-bienetre.fr | mediasons.flow@gmail.com | 06.19.79.68.09