



Programme Changement de vie

Accueillir, transformer et s'ancrer

Introduction

Un changement de vie – qu’il soit choisi ou subi – peut être déstabilisant. Perte de repères, peur de l’inconnu, doutes sur ses choix : autant de turbulences qui perturbent l’équilibre. Ce programme propose un chemin progressif pour apaiser, clarifier et accompagner la transformation, afin de retrouver confiance et sérénité.

Objectifs

- Apaiser les tensions liées au changement
- Restaurer confiance et énergie
- Retrouver un ancrage et une direction intérieure
- Transformer la transition en tremplin



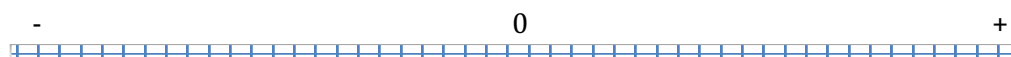
Déroulé du programme

Séance 1 – Accueil & exploration

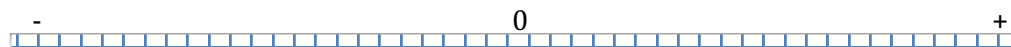
Entretien d'écoute active : vécu, attentes, peurs. Première immersion sonore douce (bols tibétains + carillons). Écriture intuitive pour poser en mots la situation actuelle et les ressentis.

🖋️ Notes personnelles :

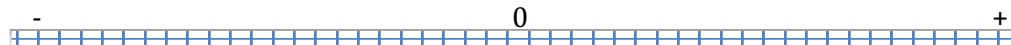
Indicateurs de suivi du programme :



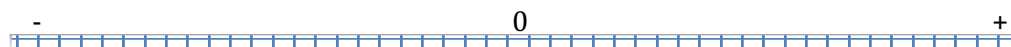
Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Vitalité, ancrage



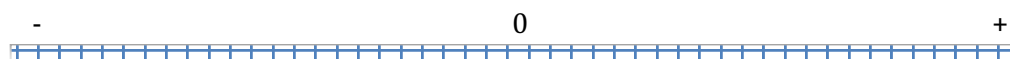
Nouveau tremplin

Séance 2 – Apaisement & relâchement

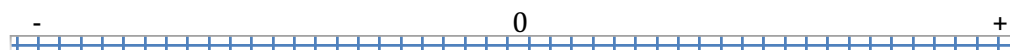
Séance sonore relaxante avec bols graves, gong et silence guidé. Respiration apaisante.
Rituel symbolique de lâcher-prise (laisser partir l'ancien).

👉 Notes personnelles :

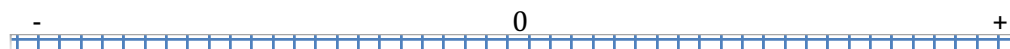
Indicateurs de suivi du programme :



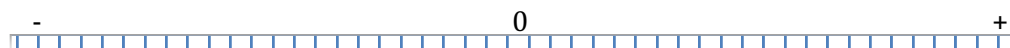
Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Vitalité, ancrage



Nouveau tremplin

Séance 3 – Ancrage & stabilité

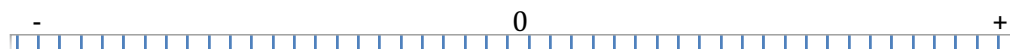
Tambour et bols tibétains pour ancrage corporel. Exercices d'attention au corps (respiration, marche consciente). Dessin ou écriture intuitive pour exprimer la sensation de sécurité.

🖋️ Notes personnelles :

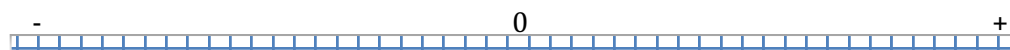
Indicateurs de suivi du programme :



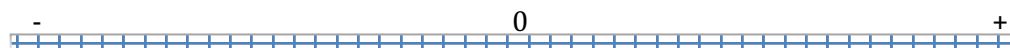
Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Vitalité, ancrage



Nouveau tremplin

Séance 4 – Clarification & alignement

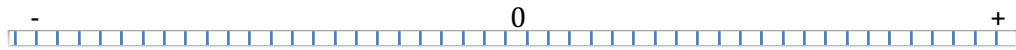
Voyage sonore méditatif pour contacter sa propre vibration. Écriture de Haïkus ou phrases-clés. Visualisation guidée d'un futur aligné avec ses valeurs.

👉 Notes personnelles :

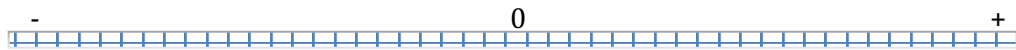
Indicateurs de suivi du programme :



Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Vitalité, ancrage



Nouveau tremplin

Séance 5 – Projection & ouverture

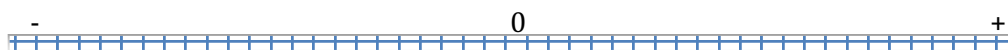
Sons cristallins (bols de cristal, carillons aigus) pour ouvrir l'espace intérieur. Visualisation guidée d'un nouveau projet de vie. Création d'un contrat personnel ou d'un mantra d'engagement.

👉 Notes personnelles :

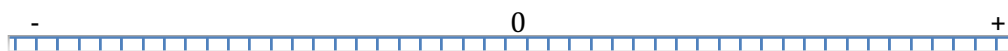
Indicateurs de suivi du programme :



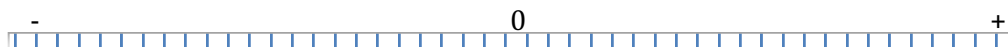
Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Vitalité, ancrage



Nouveau tremplin

Séance 6 – Intégration & clôture

Séance d'harmonisation globale (massage sonore, gong). Bilan du chemin parcouru et ressources retrouvées. Rituel symbolique de renaissance et transmission d'outils simples (respiration, rituels sonores, gratitude).

👉 Notes personnelles :

Indicateurs de suivi du programme :



Niveau des émotions



Niveau de confiance et estime de soi



Vitalité, ancrage



Nouveau tremplin


Outils du quotidien

- Respiration apaisante pour calmer le mental
- Rituel sonore court à domicile (5 minutes)
- Carnet d'écriture intuitive pour clarifier les émotions
- Exercice 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 et traverser le changement.

Exemple : « J'accueille le changement comme une opportunité de croissance ».

 Mon mantra :

✨ Clôture & ressources

Vous avez traversé un chemin de transformation. Ce programme vous a permis d'apaiser vos peurs, de retrouver un ancrage solide et d'ouvrir de nouvelles perspectives. Conservez vos rituels et votre mantra comme guides au quotidien.



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