



Programme Diabète

Apaisement, équilibre et vitalité

Introduction

Le diabète est une maladie chronique qui demande une vigilance constante. Entre la gestion des traitements, les contraintes alimentaires et la fatigue, il est facile de ressentir du stress ou de la lassitude. Ce programme a pour vocation d'apporter un soutien complémentaire, pour favoriser l'apaisement, la détente et la vitalité, en harmonie avec le suivi médical.

Objectifs

- Apaiser le stress et réduire la fatigue
- Améliorer le sommeil et la récupération
- Soutenir l'équilibre émotionnel
- Favoriser une meilleure écoute du corps

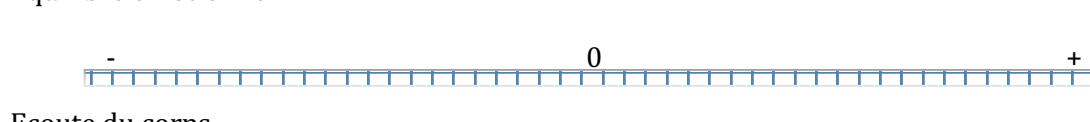
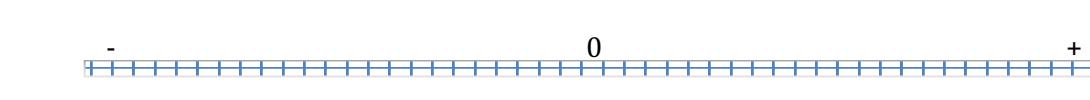
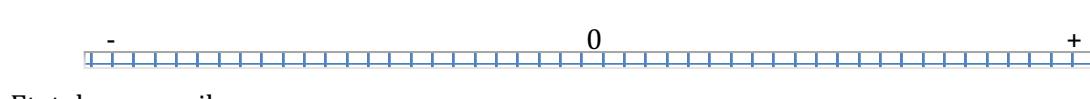
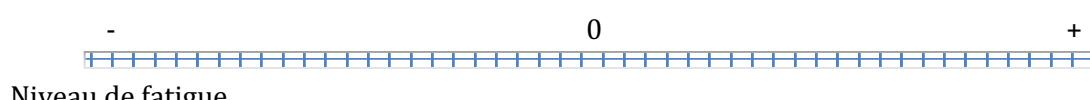
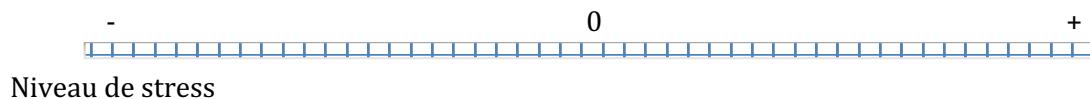
Déroulé du programme

Séance 1 – Accueil & première séance

Entretien, écoute des besoins spécifiques. Séance sonore (bols tibétains, gong) pour installer détente.

✍ Notes personnelles :

Indicateurs de suivi du programme :

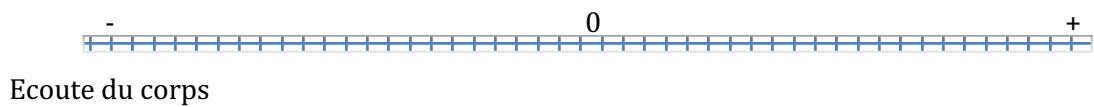
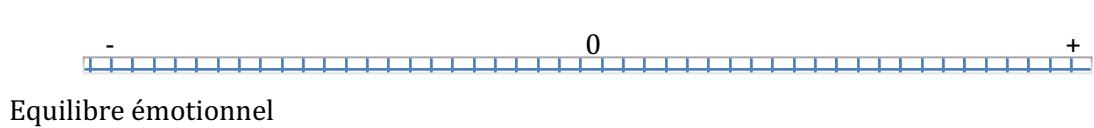
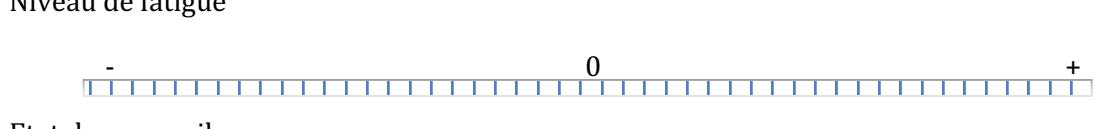
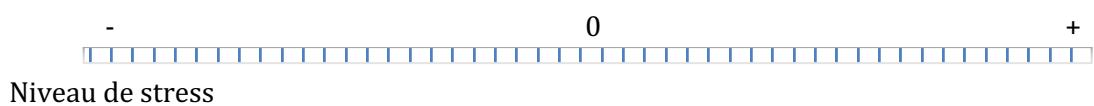


Séance 2 – Apaisement & gestion du stress

Sons graves pour calmer le mental et réduire l'anxiété. Respiration guidée pour apaiser le système nerveux.

✍ Notes personnelles :

Indicateurs de suivi du programme :

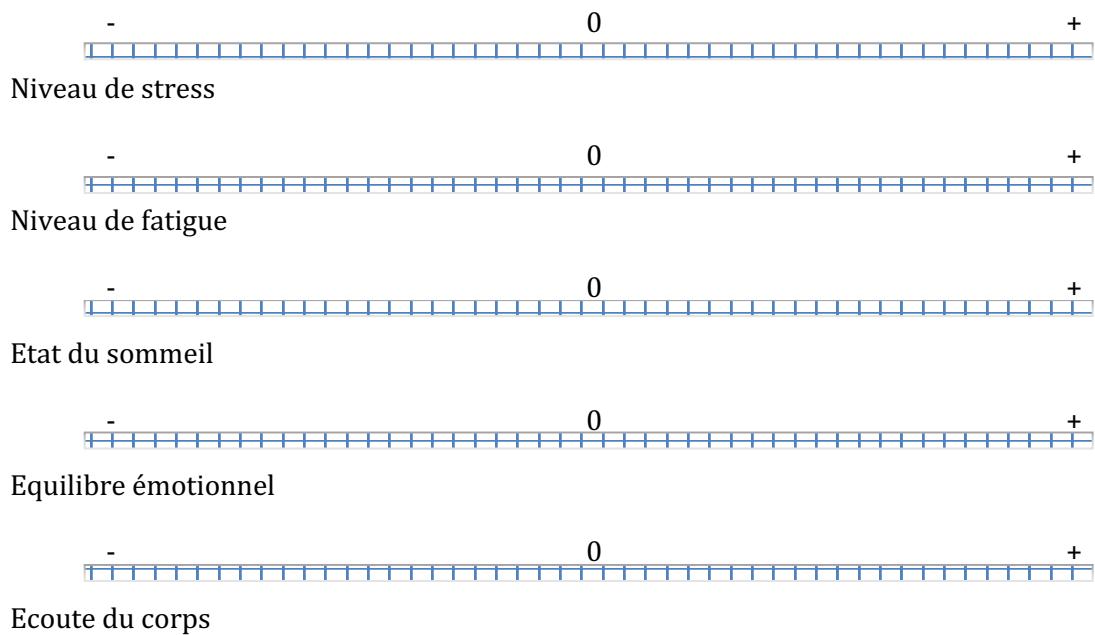


Séance 3 – Reconnexion au corps

Relaxation sonore axée sur l'ancrage. Exercices de conscience corporelle (écoute du rythme, acceptation des limites).

👉 Notes personnelles :

Indicateurs de suivi du programme :

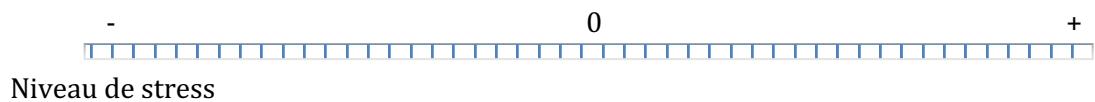


Séance 4 – Renforcement énergétique

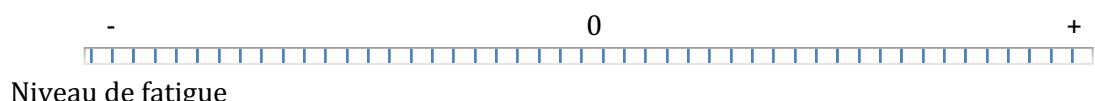
Sons clairs et vibrants pour stimuler vitalité et circulation. Travail sur le souffle pour dynamiser.

👉 Notes personnelles :

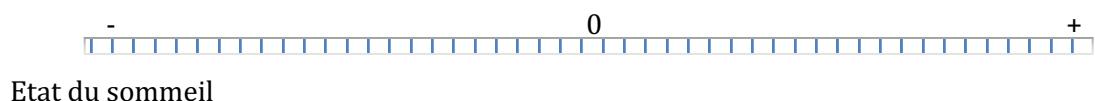
Indicateurs de suivi du programme :



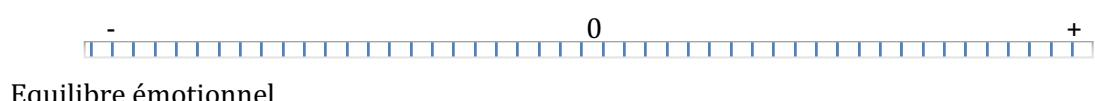
Niveau de stress



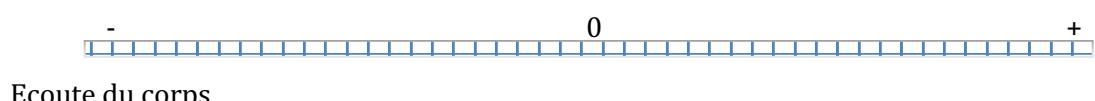
Niveau de fatigue



Etat du sommeil



Equilibre émotionnel



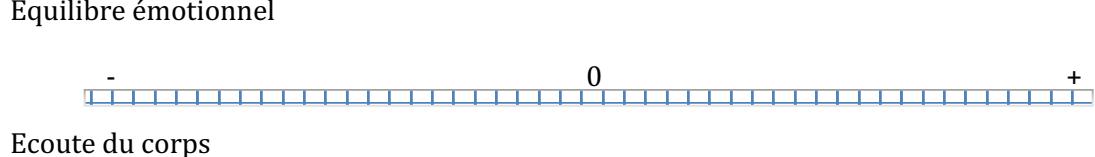
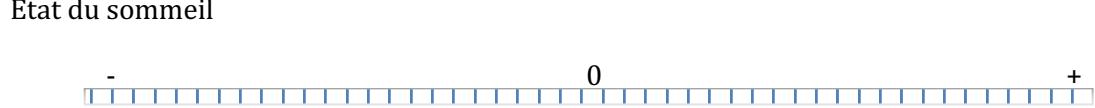
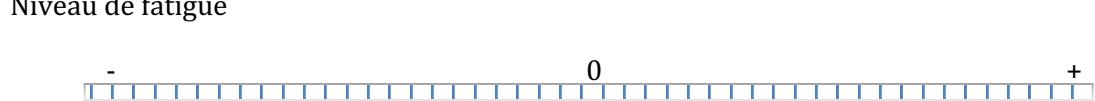
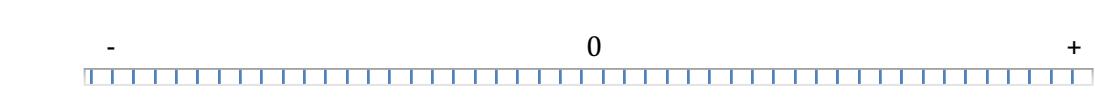
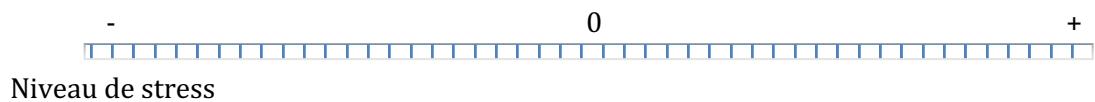
Ecoute du corps

Séance 5 – Équilibre émotionnel

Voyage sonore au niveau du cœur. Écriture intuitive pour exprimer émotions liées à la maladie.

👉 Notes personnelles :

Indicateurs de suivi du programme :

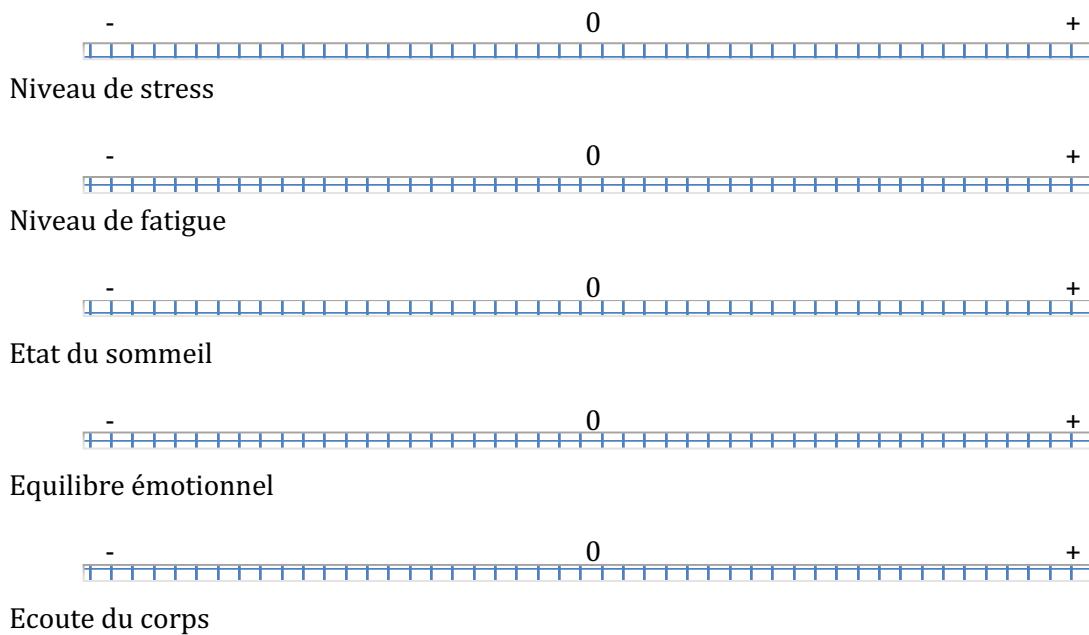


Séance 6 – Rituel personnel & autonomie

Création d'un mantra (« Je prends soin de moi avec douceur »). Élaboration d'un mini-rituel sonore quotidien (5 minutes avec un bol, respiration).

👉 Notes personnelles :

Indicateurs de suivi du programme :

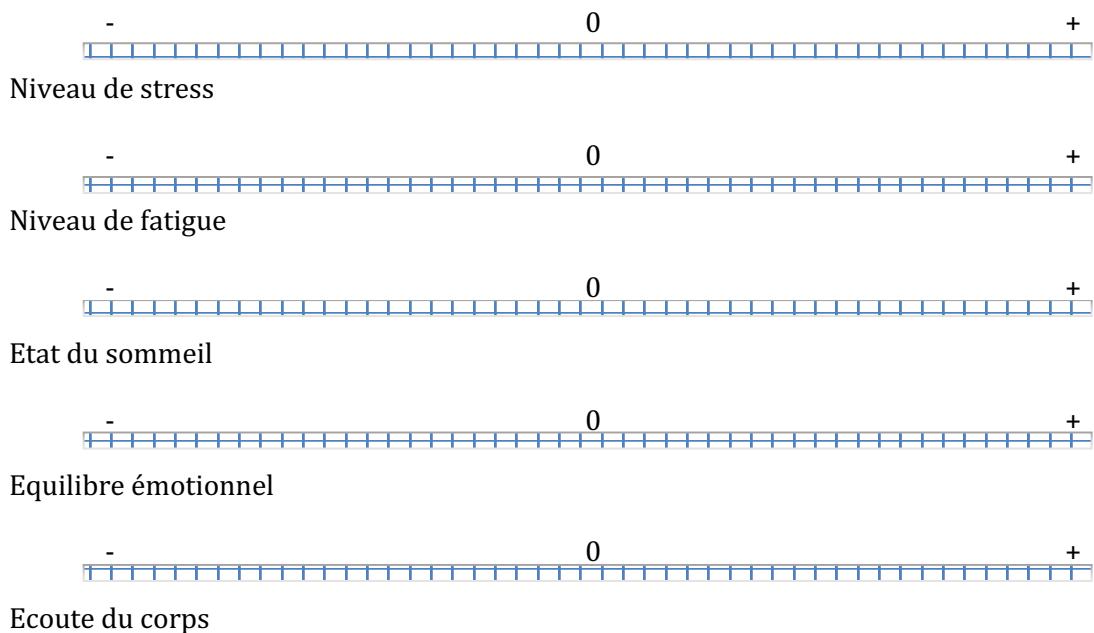


Séance 7 – Clôture

Voyage sonore global d'intégration. Échanges sur le chemin parcouru. Transmission d'outils simples pour poursuivre l'accompagnement.

👉 Notes personnelles :

Indicateurs de suivi du programme :



Outils du quotidien

- Respiration apaisante (3-5 minutes par jour)
- Rituel sonore court (bol, carillon, cloche)
- Carnet d'écriture (poser 3 ressentis par jour)
- 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 soutenir au quotidien.

Exemple : « Je retrouve équilibre et sérénité pas à pas ».

 Mon mantra :

✨ Clôture & ressources

Ce programme vous accompagne en douceur, en soutien au suivi médical. Il vous aide à retrouver sérénité, énergie et équilibre intérieur.



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