

# PROTOCOLE BIEN ÊTRE

## Ma Terre Happy



Notre protocole "Bien-être" a prouvé son efficacité dans bon nombre d'accompagnements à la gestion du stress ou de l'anxiété.

Vous pouvez l'utiliser en l'état dans la plupart des situations mais surtout vous en inspirer pour construire vos propres protocoles.

La sophrologie ne se substitue jamais à un accompagnement médical. Nous vous invitons à travailler en lien avec les médecins traitants de vos clients.

### ANAMNÈSE

<b>MAUX / PLAINTES</b>  <i>Stress</i> <i>Anxiété</i> <i>Emotivité</i>	<b>ANTIDOTES / BESOINS</b>  <i>Évacuer les tensions physiques</i> <i>Évacuer les situations anxiogènes</i> <i>Identifier les déséquilibres</i> <i>Ramener à soi l'apaisement</i> <i>Prendre du recul</i> <i>Se sentir bien dans son corps et dans son cœur</i> <i>Retrouver son âme d'enfant</i> <i>Vivre dans la sérénité</i>
<b>RESSOURCES</b>  <i>de votre client</i>	<b>AVERSIONS / LIMITES / FREINS</b>  <i>de votre client</i>

#### OBJECTIF D'ACCOMPAGNEMENT

**Je souhaite vivre chaque jour de mieux en mieux et être plus sereine dans 3 mois**

#### LES INDICATEURS DE RÉUSSITE DE VOTRE CLIENT :

## Palier curatif

Niveau = Abaisser les tensions physiques

<u>Anamnèse intermédiaire:</u>			
Séance	Intention de séance	Exercices et Relaxations dynamiques	Sophronisation
1	<i>Évacuer les tensions physiques</i>	<b>Mes douleurs*</b> <b>Chauffage corporel*</b> (Inspirez dans les zones sensibles et soufflez pour expulser les tensions) <b>Pompage des épaules*</b> (Secouer ses douleurs et les évacuer) <b>Eventails</b> (Eloigner les douleurs résiduelles)	<b>SOPHRONISATION DE BASE VIVANTIELLE*</b>
<u>Phénodescription:</u>			

\* Toutes les fiches de relaxations dynamiques, d'anamnèses et les textes de sophronisation sont disponibles dans notre boutique [www.materrehappy.fr](http://www.materrehappy.fr)

Notes personnelles

Niveau = Abaisser les tensions morales

<u>Anamnèse intermédiaire:</u>			
Séance	Intention de séance	Exercices et Relaxations dynamiques	Sophronisation
2	<i>Évacuer les situations anxiogènes</i>	<b>Courbe de gestion émotionnelle*</b> (Identifier les pics émotionnels) <b>Le thermomètre de mon anxiété*</b> <b>Mes pensées*</b>  <b>Perception cérébrale*</b> (Identifier les préoccupations et les évacuer) <b>Karaté*</b> (Prendre de la distance avec elles)	<b>SOPHRONISATION DE DÉPLACEMENT DU NÉGATIF*</b>
<u>Phénodescription:</u>			

\* Toutes les fiches de relaxations dynamiques, d'anamnèses et les textes de sophronisation sont disponibles dans notre boutique [www.materrehappy.fr](http://www.materrehappy.fr)

**Notes personnelles**

Anamnèse intermédiaire:

<b>Séance</b>	<b>Intention de séance</b>	<b>Exercices et Relaxations dynamiques</b>	<b>Sophronisation</b>
3	<i>Identifier les déséquilibres émotionnels</i>	<b>Cohérence cardiaque*</b> <b>Systèmes sympathiques et parasympathiques*</b>  <b>Hémicorps*</b> (Identifier les déséquilibres) <b>Oscar*</b> (Retrouver l'équilibre)	<b>SOPHRO STIMULATION PROJECTIVE*</b>

Phénodescription:

\* Toutes les fiches de relaxations dynamiques, d'anamnèses et les textes de sophronisation sont disponibles dans notre boutique [www.materrehappy.fr](http://www.materrehappy.fr)

**Notes personnelles**

Niveau = Accroître la détente physiologique

<u>Anamnèse intermédiaire:</u>			
Séance	Intention de séance	Exercices et Relaxations dynamiques	Sophronisation
4	<i>Ramener à soi l'apaisement</i>	<b>Mes progrès*</b> <b>Perception verticale*</b> (Se connecter à l'apaisement) <b>Prana*</b> (Ramener à soi l'apaisement) <b>Crève Coeur*</b> (Profiter de ses bienfaits)	<b>SOPHRONISATION DE PRÉSENCE IMMÉDIATE*</b>
<u>Phénodescription:</u>			

\* Toutes les fiches de relaxations dynamiques, d'anamnèses et les textes de sophronisation sont disponibles dans notre boutique [www.materrehappy.fr](http://www.materrehappy.fr)

Notes personnelles

## Palier préventif

Niveau = Accroître le lâcher prise

Anamnèse intermédiaire:

Séance	Intention de séance	Exercices et Relaxations dynamiques	Sophronisation
5	<i>Prendre du recul</i>	<b>La règle des 5C de Ma terre Happy*</b> <b>Les accords toltèques*</b>  <b>Exercice respiratoire 1*</b> (Accroître le lâcher prise) <b>Rotation membres supérieures*</b> (Se créer une bulle de protection)	<b>LE COSMOS VERTICAL*</b>
<u>Phénodescription:</u>			

\* Toutes les fiches de relaxations dynamiques, d'anamnèses et les textes de sophronisation sont disponibles dans notre boutique [www.materrehappy.fr](http://www.materrehappy.fr)

## Notes personnelles

Niveau = Instaurer un état minimum

<u>Anamnèse intermédiaire:</u>			
Séance	Intention de séance	Exercices et Relaxations dynamiques	Sophronisation
6	<i>Se sentir bien dans son corps et dans son cœur</i>	<b>Mes Sens*</b> <b>Perception des membres inférieurs*</b> (Se sentir ancré) <b>Perception des membres supérieurs*</b> (Se sentir équilibré) <b>Nauli*</b> (Se sentir vivant)	<b>SOPHRO STIMULATION VITALE*</b>
<u>Phénodescription:</u>			

\* Toutes les fiches de relaxations dynamiques, d'anamnèses et les textes de sophronisation sont disponibles dans notre boutique [www.materrehappy.fr](http://www.materrehappy.fr)

**Notes personnelles**

Niveau = Instaurer un état requis

<u>Anamnèse intermédiaire:</u>			
Séance	Intention de séance	Exercices et Relaxations dynamiques	Sophronisation
7	<i>Retrouver son âme d'enfant</i>	<b>Contemplation du schéma corporel*</b> (Retrouver l'enfant qui est en moi) <b>Dynamique énergétique*</b> (inspirer la joie de vivre) <b>Accordéon*</b> (S'émerveiller)	<b>L'ENFANT INTÉRIEUR*</b>
<u>Phénodescription:</u>			

\* Toutes les fiches de relaxations dynamiques, d'anamnèses et les textes de sophronisation sont disponibles dans notre boutique [www.materrehappy.fr](http://www.materrehappy.fr)

**Notes personnelles**

## Palier de clôture

Niveau de clôture = expérimenter

<u>Anamnèse intermédiaire:</u>			
Séance	Intention de séance	Exercices et Relaxations dynamiques	Sophronisation
8	<i>Vivre dans la sérénité</i>	<b>Marche primaire*</b> (Se féliciter du chemin parcouru) <b>TRA-TAC*</b> (Ancrer ses nouvelles habitudes) <b>Vivance de l'envol*</b> (Activer son nouveau mode de fonctionnement)	<b>SOPHRO PROGRAMMATION FUTURE*</b>
<u>Phénodescription:</u>			

\* Toutes les fiches de relaxations dynamiques, d'anamnèses et les textes de sophronisation sont disponibles dans notre boutique [www.materrehappy.fr](http://www.materrehappy.fr)

Notes personnelles

