# **Comment est structuré le protocole ?**

Le protocole Serenity**™** contient des exercices et pratiques répartis en 4 catégories distinctes.

Les ressources associées à chaque exercice et pratiques sont fournis avec le protocole et vous permettront de pratiquer efficacement et de vous perfectionner.

# **1 -Travailler sur les déclencheurs**

*Ressources : Analyse personnelle CINE*

*Formation Cohérence Cardiaque*

# **2- Libérer les tensions**

*Ressources : Guide EFT*

*Guide étirements*

# **3 - Stabiliser et renforcer**

*Ressources : Huiles essentielles*

*Alimentation*

*Acupression*  
**4 - Gérer l’urgence**

*Ressources : Fleurs de Bach*

*Respiration d’Urgence*

## **Le Protocole Serenity™**

**Il est conseillé de pratiquer le protocole au minimum 3 fois par semaine, dans l’idéal tous les jours, afin de bénéficier d’un maximum d’efficacité.**

**Mettez en place un maximum d’éléments fondamentaux et alternez les 2 types de séances présentées.**

# **Eléments fondamentaux**

Chaque semaine, prenez 15 à 30 minutes pour effectuer une analyse CINE.

Intégrez un maximum d’aliments précaunisés, et procurez-vous des huiles essentielles à diffuser dans votre véhicule ou chez vous.

Entraînez-vous à la respiration d’urgence et procurez-vous des fleurs de Bach pour vous apaiser rapidement.

# **Type Séance 1**

1 séance de cohérence cardiaque – *5 minutes*

1 séance d’étirements – *7/10 minutes*

1 séance d’acupression Point 1 – *3/5 minutes*

**Type Séance 2**

1 séance de cohérence cardiaque – *5 minutes*

1 séance d’EFT– *7/10 minutes*

1 séance d’acupression Point 2 – *3/5 minutes*

**Remarques :**

Vous savez maintenant comment prendre du recul sur les situations stressantes ou anxiogènes grâce à l’analyse CINE.

Essayez de pratiquer chaque jour la cohérence cardiaque ainsi que les étirements anti-stress.

Pratiquez l’acupression 2 à 3 fois par semaine et intégrez les aliments recommandés dans votre alimentation.

Utilisez les huiles essentielles apaisante en diffusion augmentera les effets du protocole.

Prenez l’habitude de pratiquer la respiration express et d’utiliser les fleurs de Bach lorsque vous sentez la pression/les tensions monter.

L’effet cumulé des différents éléments présentés vous permettra d’obtenir des résultats remarquables.

Les effets « définitifs » du protocole sont généralement atteints après 3 à 4 semaines de pratique régulière.