

# Harmoniser ses émotions

## Hypnose

## Emotions

### 1. Origine



ERICKSON : chacun a des ressources. En séance d'hypnose la personne va les chercher pour les ramener ici et maintenant



### 2. Démarche

C'est une approche globale qui permet un dialogue avec l'Inconscient, la partie de nous qui sait tout ...

### Mes émotions

COLERE

PEUR

TRISTESSE

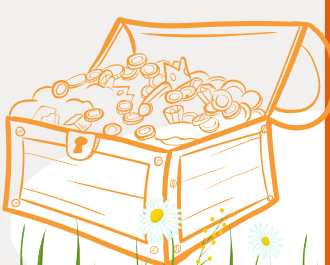
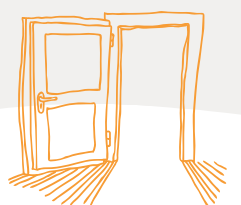
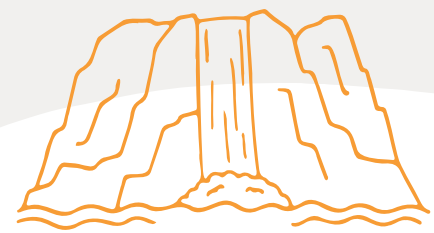
### Mes croyances limitantes

Gestion des émotions

Les dépendances

le deuil

questions liées à l'alimentation



Etre acteur de son mieux être !



# Harmoniser ses émotions

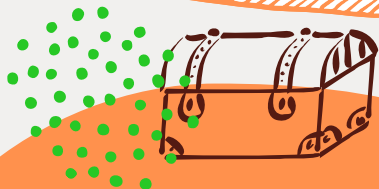
## Hypnonatal

## Hypnose



## femmes enceintes

### 1. Origine



Pour ERICKSON : chacun a des ressources. En séance d'hypnose par la visualisation guidée la personne va les chercher pour les ramener ici et maintenant .



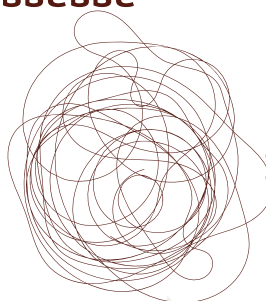
### 2. Démarche

c'est une approche globale qui permet un dialogue avec l'Inconscient , la partie de nous qui sait tout ...

4 séances à partir du 4ème mois espacées de plusieurs semaines

le vécu de la grossesse

Se relier à son enfant



Autour de l'accouchement entre désir et peurs



Vivre pleinement sa grossesse et son accouchement tout en restant connectée à son enfant

se détendre

Stimuler votre énergie

Développer confiance et intuition

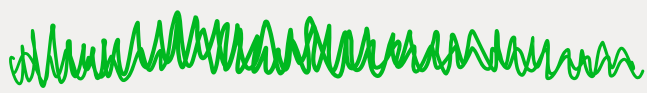
être reliée à son enfant



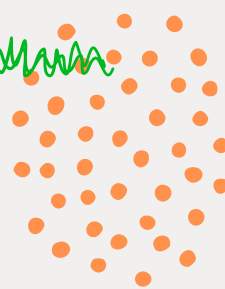
Etre acteur de son mieux être !



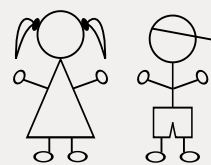
# Devenir le héros de sa vie !



# Hypnose

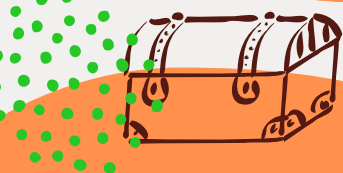


## 1. Origine de l'hypnose



## Enfants

ERICKSON : chacun a des ressources. En séance d'hypnose la personne va les chercher pour les ramener ici et maintenant



## 2. Approche

C'est une approche globale qui permet un dialogue avec l'Inconscient, la partie de nous qui sait tout ...  
On peut pour cela utiliser des outils comme les contes

Pour les enfants :  
une progression sur 3 séances

séance 1 :  
se détendre  
et trouver  
ses  
ressources

séance 2 :  
construire  
son conte

séance 3 :  
ton conte  
sur mesure

imaginer - créer-trouver  
des solutions



un héros

un obstacle à surmonter

Un allié  
et un objet magique

une  
solution  
trouvée



Etre acteur  
de  
son mieux être !

