



Séance d'Hypnose

Libération émotionnelle & transformation intérieure

La séance d'hypnose est un accompagnement doux et personnalisé qui permet d'accéder à l'inconscient afin de libérer les blocages, modifier certains comportements et mobiliser vos ressources intérieures.

L'hypnose est un état naturel de conscience modifiée dans lequel vous restez conscient(e) et acteur(trice) de votre séance. Chaque accompagnement est adapté à votre objectif et à votre rythme.

Les bienfaits de l'hypnose

- Libération des blocages émotionnels
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la confiance et de l'estime de soi
- Changement durable des comportements limitants
- Reconnexion à ses ressources intérieures

Indications possibles

- Gestion du stress et des émotions
- Confiance en soi et estime personnelle
- Arrêt du grignotage / relation à l'alimentation
- Peurs et blocages émotionnels
- Fatigue mentale, transitions de vie

Caractéristiques de la séance

- Durée : 60 minutes
- Position : assise ou allongée
- Séance individuelle et personnalisée

- Public : adultes
- Entretien préalable inclus

Contre-indications

- Troubles psychiatriques sévères (psychoses, schizophrénie, bipolarité non stabilisée)
- Consommation d'alcool ou de substances psychoactives avant la séance
- Suivi médical lourd sans avis professionnel

L'hypnose proposée est un accompagnement de bien-être, non médical, et ne se substitue pas à un suivi médical ou psychologique.

Tarif : séance individuelle

REVEL'MOI – Cocoon Center30

Christel Montagne

220 chemin des Candisons – 30190 Saint-Chartes

Tél : 06 77 33 15 01