



Hypnothérapie

Contacts :

Angélique BRUANT

Jérémy CUNA

Sur RDV

Du lundi au vendredi

de 8h à 20h

Le samedi

De 9h à 13h

L'**hypnothérapie** est l'utilisation de l'hypnose pour faire de la thérapie, c'est à dire l'introduction de changements durables dans l'esprit du patient, changements qui vont dans la direction des objectifs définis par le patient en début de thérapie .

Ce n'est pas le thérapeute qui fait la thérapie, c'est le patient. Le thérapeute est un peu comme un entraîneur sportif, il donne des conseils, il accompagne le patient, lui fait faire des exercices pour développer les ressources qui lui manquent, pour supprimer les blocages, et c'est le patient qui agit. Le thérapeute est là pour aider le patient à développer ses capacités et à dépasser ses limites. Tout le mérite du résultat en revient au patient.

Indications de l'hypnothérapie

Voici quelques thèmes où l'hypnothérapie peut vous aider :

- Sevrage tabagique
- Troubles alimentaires
- Grossesse et accouchement
- Insomnie, troubles du sommeil
- Douleurs chroniques
- Migraine
- Phobies
- Burn out, anxiété, angoisse
- Enjeux de l'adolescence
- Stress
- Difficultés conjugales
- ...

Alter nativ

20, place Littré

50300 AVRANCHES

09.81.87.87.40

06.52.33.45.68

contact@alternativco.fr

www.alternativco.fr

Déroulement de l'accompagnement

L'hypnothérapie n'a rien de semblable avec l'hypnose de spectacle.

En état d'hypnose vous restez conscient et gardez le contrôle de votre être. Vous êtes juste en état de conscience modifiée

Il n'y a pas de perte de mémoire ou d'amnésie suite à la séance d'hypnose

Pour une séance réussie , il est impératif que vous soyez acteur (rice) de vos séances et vraiment décidé(e) à changer.

Entretien d'information gratuit & sans engagement :

- Rencontre avec votre hypnothérapeute
- Définition & analyse de vos attentes
- Information sur le déroulement de l'accompagnement

Séance d'hypnothérapie :

Phase de relâchement musculaire « Induction » :

- Consiste à relâcher vos tensions à l'aide d'une respiration profonde et d'une prise de conscience corporelle.

Phase de relaxation de l'esprit « Transe » :

- Consiste à se focaliser sur un souvenir positif.

Phase thérapeutique « Suggestion » :

- Consiste à trouver vos ressources internes, à les expérimenter pour activer vos propres solutions

Phase de sortie de transe :

- Consiste à revenir à l'état de veille ordinaire

Organisation de l'accompagnement

L'organisation de votre accompagnement ainsi que le nombre de rendez-vous seront adaptés à vos besoins et à vos objectifs.

Dans ce cadre, vous définirez un suivi personnalisé avec votre hypnothérapeute.

Tarifs nous consulter

Cet accompagnement ne se substitue pas à une consultation médicale, ni aux médicaments, si nécessaire.

Vous voulez en savoir plus?

L'équipe d'Alter *nativ* se tient à votre disposition pour de plus amples renseignements.

« Agir pour accomplir ... »