



# HYPNOSE

## THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Votre thérapeute : Aldina Monnat-Lanfranchi

L'hypnose Ericksonienne est une approche douce et personnalisée qui **utilise la détente et l'imaginaire pour activer les ressources intérieures**. Guidé(e) par la voix du thérapeute, vous explorez un état de conscience modifié pour apaiser stress, douleurs, émotions ou blocages. Chaque séance s'adapte à votre rythme, dans le respect total de qui vous êtes.

### Les bienfaits

En créant un espace de calme intérieur, l'hypnose permet de **se reconnecter à ses ressources** et d'amorcer des changements en douceur.

Elle peut apporter de nombreux bienfaits :

- Réduction du stress, de l'anxiété
- Amélioration du sommeil
- Amélioration de la confiance en soi et de l'estime personnelle
- Apaisement face à des événements de vie difficiles (maladie, deuil, changement...)
- Renforcement des capacités d'adaptation et de guérison intérieure

### Les techniques

L'hypnose thérapeutique utilise principalement la **suggestion verbale**, la **visualisation guidée** et des **métaphores thérapeutiques** pour favoriser un état de conscience modifié (état d'hypnose). Notre thérapeute accompagne la personne dans un voyage intérieur où elle peut accéder à ses ressources inconscientes, apaiser certains blocages et amorcer des changements bénéfiques, toujours dans le respect de son rythme et de ses besoins.



Retrouvez cette thérapie sur [otium.center](https://otium.center)



🍃 Durée : 90 min

🍃 Adapté aux enfants, ados et adultes : oui

🍃 Pris en charge par certaines assurances complémentaires  
affiliées ASCA