



HYPNOTHÉRAPIE

THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Votre thérapeute : Viana Rossi

L'hypnose est un état naturel que vous connaissez déjà, entre veille et sommeil, comme lorsque vous êtes absorbé(e) dans vos pensées ou juste avant de vous endormir. Dans cet état, le mental se calme et vous accédez plus facilement à votre monde intérieur. C'est là que le changement devient possible. En douceur, sans forcer, en respectant votre rythme. Je vous guide simplement dans cet espace pour vous permettre de mobiliser vos propres ressources et avancer sur ce qui est important pour vous.

Les bienfaits

C'est une approche qui agit en profondeur, avec des effets qui continuent souvent après la séance. L'hypnose peut vous aider concrètement à :

- Apaiser le stress et l'anxiété
- Retrouver un sommeil plus profond et réparateur
- Mieux gérer vos émotions
- Sortir de schémas répétitifs ou de blocages
- Renforcer votre confiance et votre capacité à avancer
- Retrouver de la clarté et un alignement avec vous-même



Les techniques

Pendant la séance, je vous accompagne avec ma voix vers un état de détente profonde. Vous restez pleinement conscient(e), simplement plus calme, plus présent(e) à vous-même. Dans cet espace : le mental prend moins de place, le corps se relâche et vous pouvez accéder à des ressources internes souvent sous-utilisées. Le travail se fait naturellement, sans effort ni lutte. Comme une infusion... les changements s'installent progressivement, à leur rythme, de façon durable.



- 🍃 Durée : 60 min
- 🍃 Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- 🍃 Pris en charge par certaines assurances complémentaires affiliées ASCA