

Camille Jauffret

Accompagnements par L'Hypnose et la Psychopédagogie Positive

L'hypnose aide les personnes à régler des problèmes psychologiques pouvant expliquer les mauvaises habitudes de vie, telles que la haine du sport, la gourmandise excessive, l'hyperphagie, etc. Elle sert à identifier l'origine des mauvais comportements alimentaires dans notre histoire, afin de les corriger et de créer des schémas plus positifs.

Par exemple :

- Se réconcilier avec des événements de notre enfance.
- Se mettre à l'écoute de nos émotions et de nos sensations afin de faire la différence entre ennui, soif, besoin d'affection et faim.
- Retrouver la conscience de ce que l'on mange, du plaisir gustatif et de la satiété.
- Accepter son corps, ses changements, améliorer son image de soi.
- Etc...

Retrouver son poids de forme durablement c'est : rééquilibrer son alimentation (Nutrition), pratiquer une activité physique (Sport), et identifier et modifier ce qui dans notre histoire de vie nous a conduit à de tels comportements alimentaires afin de ne plus les reproduire.

Proposition possible : sur Rendez-vous (individuels), un samedi par mois, au local mis à disposition par l'Association Ob'in Tours. Séances d'1h20. Tarifs : 65€.

Minimum 4 personnes par jour, avec un engagement préalable sur 4 séances (avec encaissement de chaque règlement à date des séances).

Le nombre de séances nécessaire à chacun est toujours variable, mais tourne en moyenne sur 4 à 8 séances.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez besoin d'un complément d'informations ou de précisions.

Cordialement,

www.camille-jauffret.jimdo.com

06.76.71.21.87