

Je commence à me libérer de quelques kilos en 3 séances



Manger moins, avec plaisir et sans privation

A QUI S'ADRESSE CET ACCOMPAGNEMENT

Cet accompagnement s'adresse à toute personne qui souhaite diminuer son poids durablement.

Est-ce que vous vous êtes déjà dit cela ?

- Je fais beaucoup d'efforts pour manger équilibré, le peu que je mange me profite immédiatement...
- Quand je suis stressé, je mange tout ce qui me passe sous la main, c'est plus fort que moi...
- J'en ai assez du regard des autres qui me culpabilise, je ne m'aime plus ainsi...
- J'aimerais pouvoir m'habiller dans les boutiques qui me plaisent...
- Que j'aimerais pouvoir refaire plus de sport sans avoir peur pour ma santé...

Ce que vous avez tenté et qui n'a pas fonctionné

- **Vous avez déjà tenté de multiples régimes, mais vous avez repris vos kilos durement perdus et même vous en avez repris davantage...**

Les régimes sont exigeants et souvent source de privations, il est difficile pour cette raison de les maintenir durablement. D'ailleurs le moindre écart ou petit plaisir coûte cher...

Ce qu'il vous faut, c'est l'accompagnement d'un thérapeute pour changer votre rapport à la nourriture, reprogrammer votre inconscient en réglant votre satiété, votre besoin de sucre...etc

- **Vous avez une vie à 100 à l'heure, vous sautez des repas pensant perdre du poids, mais sans succès...**

Du point de vue neurologique, la prise de poids est principalement due à un dérèglement d'une zone de notre cerveau par une production en surabondance de Cortisol, l'hormone du **Stress**.

Ce dont vous avez besoin, c'est d'un accompagnement pour vous apprendre à gérer votre stress, à respirer, à prendre du temps pour vous en pratiquant l'auto-hypnose par exemple.

Une approche basée sur 3 méthodes principales

- **Hypnose / Auto hypnose :**

Le terme **hypnose** vient du mot sommeil en grec.

L'hypnose fait référence à un état modifié de conscience également appelé « transe » au cours duquel l'individu est entre l'état de veille et de sommeil. Cet état est naturel, vous pouvez ainsi l'expérimenter et la reproduire vous-même plusieurs fois par jour.

- **La cohérence cardiaque :**

La cohérence cardiaque est une pratique personnelle de la gestion du stress, de la douleur et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. La cohérence cardiaque permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété.

- **L'EFT:**

Technique de libération des émotions conçue par Gary Craig, basée sur la stimulation des méridiens d'acupuncture associée à la concentration sur un problème émotionnel durant le tapotage; Cette combinaison peut faire disparaître des peurs de façon définitive.

Comment cela se passe concrètement ?

Nombre de séances : 3

Durée des séances : 1 heure 30 environ

Fréquence des séances : 1 séance tous les 15 jours

Lieu des séances : - **Au Cabinet de Kinésithérapie**, 18 rue des écoles
14480 Creully

- **A la clinique Notre Dame de Vire**, 23 rue des Acres
14500 Vire Normandie

... Tout individu pratique l'hypnose naturellement plusieurs fois par jour sans le savoir. Par exemple quand vous regardez un film et que vous vivez toutes les émotions du personnage principale en oubliant tout ce qui se passe autour. L'hypnose Ericksonienne est bienveillante et très douce.

... Il est possible d'étaler les paiements et certaines mutuelles prennent en charge partiellement les séances.

.... L'hypnose peut avoir une profondeur variable en fonction des personnes mais l'hypnose aura toujours un effet bénéfique à 100% quel que soit la profondeur de l'hypnose.

Témoignages

Thibault 16 Juin 2019...je suis bel et bien non-fumeur...Voilà déjà 1 mois que j'ai fait ma séance avec Patrick, et je suis bel et bien non fumeur! Quelques journées difficiles mais la méthode nous arme pour faire face. Encore merci Patrick pour ton accompagnement et ta bienveillance !

Justine, pour apaiser son stress en vue de ses examens... Merci beaucoup Patrick pour ton accompagnement, je ne pensais pas être capable de vivre quelque chose d'aussi beau pendant une séance d'hypnose, cela m'a fait tellement de bien...je me sens reposée, pleine de dynamisme et prête à affronter les épreuves qui m'attendent. Je te tiens au courant pour les résultats....

Amandine...j'ai déjà perdu 2 kilos.....cela fait un mois que nous avons terminé les séances, et j'ai déjà perdu 2 kilos, je suis très fière !! Et cela sans avoir vraiment changé mon alimentation, je contrôle par contre beaucoup mieux mes fringales avec tes petites astuces...quel plaisir, je me sens revivre, j'espère que ça va continuer, un grand merci Patrick pour ton professionnalisme.

Votre investissement

3 séances à 80€ soit 3x80= 240€ mais seulement 200€ si vous régler en une seule fois. (Étalement possible)

Votre Infirmier Anesthésiste praticien en Hypnose



Patrick Sauvestre, Infirmier Anesthésiste depuis 18 ans, je suis certifié Praticien en Hypnose Ericksonienne (Anesthésie et Douleur aiguë), Praticien hypnose holistique.

Ma priorité auprès des personnes qui viennent consulter à Vire ou à Creully, c'est leur redonner de l'autonomie pour leur permettre :

- de mieux gérer leurs douleurs, physiques et morales
- de mieux gérer leur stress
- de mieux gérer leurs angoisses face à la maladie
- de se libérer de la cigarette
- de mieux s'accepter dans leur corps
- de régler leurs phobies
- d'apprendre à s'aimer soi

Grâce à l'hypnose et mon parcours de professionnel de santé, j'accompagne toute personne à mettre en place des techniques simples, rapides et efficaces pour leur permettre de vivre plus **sereinement**.

Contactez-moi au

06.61.54.58.38