

Respire...

*L'accompagnement sur mesure qui vous
aide à reprendre votre souffle*

*A vous qui traversez un traumatisme, un
accompagnement en fin de vie, un décès...*

*A vous qui avez besoin d'une main tendue et d'un espace
pour vous relier à la vie...*

*Crée pour vous par Elodie Harté
Hypnothérapeute*

Respire...

Pour vous accompagner
à reprendre votre souffle

Parce que la respiration est ce fil invisible qui nous relie à la Vie...

Être à bout de souffle, avoir le souffle coupé, avoir l'impression de ne plus pouvoir respirer...

Quand certaines épreuves de la vie nous assènent, comment rester connecté(e)s à ce souffle de vie ?

Comment se relier à ce lien si fragile et si fort à la fois qui nous relie à la vie ?

Comment reprendre son souffle entre les successions de vagues qui déferlent et nous mettent à terre ?

Comment rester debout lorsque l'on perd pied ?

Et durant ces traversées, nous sommes en quête : de sens, de compréhension, de pourquoi, de comment, de foi, et d'outils pour avancer.

Réapprendre, parfois différemment, doucement. A son rythme, tenter de garder l'équilibre sur ce fil.



Cet accompagnement n'est pas une recette miracle pour aller mieux. Il a pour unique vocation de vous accompagner avec douceur lors de vos traversées. Des outils concrets à s'approprier pour tenir debout et pour (re)trouver une respiration. Tenir debout. Voilà les mots qui sont à l'origine de cette proposition. Voilà les mots prononcés par une cliente, qui m'a demandée de l'accompagner en ce sens pendant plusieurs semaines lors d'une traversée...

Et vous êtes si nombreux en ce moment à me demander comment fait-on pour ne pas s'écrouler et tenir bon, parce qu'il "faut" tenir bon dans ces moments. Je n'ai pas de recette miracle à vous donner, mais je peux vous offrir ce que je sais faire : créer depuis l'espace du cœur... Vous offrir mes compétences, mes partages d'expérience en la matière, les outils et les rituels qui m'ont aidés à tenir debout. Vous offrir mon écoute attentive, vous proposer un espace sécurisant et vous prendre par la main pour vous aider à respirer... Parce que dans certaines situations le temps semble suspendu, parce que chaque traversée se vit de manière unique, cet accompagnement se fera uniquement en présentiel et n'a pas de durée dans le temps...

Respire...

Pour vous accompagner
à reprendre votre souffle

Ce que je vous propose...

Respirer, pour...

- Retrouver un endroit calme et sécurisant dans votre Univers intérieur.
- Apaiser le flot de vos pensées et faire taire ce vacarme incessant...
- Apprivoiser vos peurs et vos émotions afin de les accueillir et d'apprendre à les "gérer" afin que ce soit confortable pour vous.
- Renouer avec le sommeil et soulager les douleurs
- Retrouver le contact avec son corps et son énergie
- Se raccrocher à la Vie, petit à petit...

Comment l'auto hypnose, les rituels, la méditation, la respiration, le mouvement peuvent vous apporter soutien et réconfort dans votre quotidien ?

Le contenu de cet accompagnement

Un ebook, comme fil d'Ariane, pour vous reconnecter à la Vie en douceur...

- Des mots pour apaiser vos maux.
- Des encarts dédiés pour que vous puissiez déposer ce qui vous pèse.
- Des exercices pratiques, des propositions de rituels, des exercices pour se relier à son corps
- Des exercices d'auto hypnose afin que vous puissiez en toute autonomie retrouver calme et douceur
- Des exercices de respiration
- Des séances d'hypnose
- Des soins énergétiques
- Des audios à écouter entre les séances

Des clés, des outils concrets, des rituels pour vous aider à avancer à votre rythme...