



Comment vous préparer à votre séance d'Hypnose Régressive.

Une fois que vous avez pris la décision d'avoir une séance, votre Conscience Supérieure se prépare à avoir une merveilleuse conversation avec vous. Elle peut se manifester au travers de vos rêves ou bien d'idées, d'intuitions.

C'est pourquoi je vous conseille de noter les questions qui vous viennent à l'esprit pendant les jours et les semaines qui précèdent votre rdv.

Préparez une liste de questions, vous pouvez les organiser en 3 catégories :

- **Santé, problèmes physiques**
- **Relations : famille, amours, amis, professionnelles**
- **Existentiel et spirituel : le but de la vie, mission ...**

Nous les passerons en revue ensemble. Vous pouvez également décider de vous laisser porter et de découvrir vers où votre âme vous amène.

Le matin de votre rendez-vous, essayez de faire une activité pour vous, qui vous fait du bien, vous pouvez méditer, écouter de la musique ou bien vous promener dans la nature.

Veillez à boire plus d'eau que d'habitude afin de rester bien hydraté et éviter de consommer de l'alcool la veille et le jour de notre rendez-vous.

Mangez sainement et en quantité raisonnable. Je vous recommande de manger 1h avant notre RDV car la séance va durer environ 4h, il est également judicieux de prévoir un encas pour la fin de la séance afin de vous reconnecter pleinement.

Veillez à porter des vêtements confortables car vous allez rester allongé pendant environ 2H.

J'enregistre la séance et je vous envoie le fichier MP3 par mail après la séance.

Il est important pour vous de la réécouter, chaque écoute peut provoquer de nouvelles prises de conscience et le travail de guérison est réactivé à chaque écoute.

Votre séance est privée : toutes les informations échangées lors de la séance restent strictement confidentielles, de même l'enregistrement vous est strictement personnel. C'est pour ces raisons que vous comprendrez qu'aucune tierce personne ne sera autorisée à assister à votre séance.

Vous pourrez bien évidemment partager vos impressions et votre enregistrement avec qui vous voulez après la séance.

La clé d'une bonne séance

- Le lâcher prise : la meilleure attitude à adopter est de ne pas avoir d'attente particulière et précise. La séance va vous apporter exactement ce dont vous avez besoin.
- Votre intention : que souhaitez-vous découvrir et comprendre avec cette séance ?
- Votre âme d'enfant : venez avec ! et aborder cette expérience comme un jeu.

Vous vous apprêtez à vivre une expérience merveilleuse avec vous-même.

Je vous guiderai au travers ce voyage.

C'est votre conscience supérieure qui choisira quelles seront les informations utiles et appropriées pour vous.

Paiement :

Le règlement se fait le jour du RDV en liquide, chèque, ou virement Paypal.

Attention : Comme dans toute pratique thérapeutique je n'ai pas obligation de résultats, mais une obligation de moyens.

C'est pourquoi je mettrai en œuvre toutes mes compétences pour vous accompagner au mieux dans votre séance. Ma pratique ne se substitue en aucun cas à un avis ou un diagnostic médical.

Je suis ravie de vous accompagner dans ce voyage et je reste bien évidemment à votre écoute si vous avez des questions d'ici notre RDV.

A bientôt,

Audrey