

SEANCE D'HYPNOSE A DISTANCE

MODE D'EMPLOI

Quand profiter d'une séance d'hypnose à distance ?

pendant vos déplacements à l'étranger, vacances etc...
en réponse à des mesures temporaire de fermeture du cabinet (COVID)
lorsque vous n'avez pas assez de temps pour vous déplacer jusqu'au cabinet
si vous préférez effectuer votre exploration intérieure dans le confort d'un lieu que choisissiez

Comment se déroule les séances à distance ?

Exactement de la même manière qu'une séance en cabinet. Comme à tout début d'accompagnement, nous ferons connaissance, nous échangerons autour de votre problématique puis viendra ensuite le moment du travail sous hypnose.

Combien de temps dure une séance ?

Compter 1h pour 1 séance.

A quel rythme ont lieu les séances ?

Selon vos envies, vos besoins et au fur et à mesure du travail accompli, nous fixerons ensemble les séances suivantes. En général on espace les séances de 15 jours à 1 mois pour laisser les choses infuser.

Quel est le prix d'une séance à distance ?

Le prix est 70euros.

COTE TECHNIQUE

Quel logiciel nous utiliserons ?

Avant la séance, vous recevrez par mail, une invitation à cliquer sur un lien pour rejoindre une réunion via « zoom ».

En cas de problème technique avec zoom, nous utiliserons une connexion vidéo via skype ou whats'app.

De quoi avez-vous besoin ?

Une connexion internet stable

Une webcam

Un casque audio ou des écouteurs

Si vous n'avez pas de webcam sur votre ordinateur, nous pouvons alors utiliser votre téléphone

Quel cadrage pour la caméra ?

Prévoyez un cadrage qui me permet de vous voir des genoux à la tête, au mieux. Aussi, faites en sorte de ne pas être à contre jour afin que je puisse vous voir correctement (lumière, fenêtre...).

Comment payer la séance ?

Le paiement est à effectuer lors de la réservation de la séance.

Via lydia qui est un moyen de paiement via votre téléphone, rapide et simple.

ou par virement

COTE PREPARATION

Quel lieu pour votre séance ?

A vous de choisir le lieu idéal pour votre séance d'hypnose à distance. Une pièce au calme, à l'écart des bruits. Pensez aux animaux de compagnie, ce serait dommage de se faire interrompre par votre chat qui vient chercher des papouilles au moment crucial de la séance.

Je préconise de ne pas utiliser une position trop confortable et ainsi éviter de vous installer sur votre lit ou fauteuil mais y préférer plutôt une chaise droite. Je vais avoir besoin de vous pendant la séance alors ce ne sera pas le moment de faire la sieste.

Quoi prendre avec vous pendant la séance ?

Prévoyez de l'eau, des mouchoirs, et un téléphone portable. Votre téléphone doit être en mode silencieux vibreur coupé, afin de ne pas être dérangé(e).

Je vous conseille de préparer votre espace d'exploration avant la séance. Prenez-y vos repères, sentez-y vous bien, pour profiter au maximum de cette séance à venir.

Après la séance ?

Prévoyez du temps pour vous reposer du travail fait pendant la séance. Un retour tout en douceur.

QUESTIONS FREQUENTES

Est-ce que ça marche l'hypnose à distance ?

L'hypnose à distance est tout aussi efficace et puissante qu'une séance en cabinet.

Le fait de porter des écouteurs ou un casque pendant la séance, de vous installer dans un endroit où vous vous sentez bien que vous connaissez, vous procure une sensation englobante, propice à l'exploration intérieure.

Et si la vidéo coupe pendant la séance ?

Nous continuerons alors uniquement avec le son, vous n'aurez qu'à vous laisser guider par ma voix.

Et si la vidéo et le son coupe ?

Nous pourrons alors nous appeler par téléphone, lequel vous aurez préalablement préparé à vos côtés en mode silencieux, vibreur coupé.

En cas de mauvaise connexion internet, que faire ?

Utiliser la touche F5 afin de rafraîchir la connexion.

Vous pouvez aussi baisser la qualité de la vidéo à 144p

Et si malgré toutes les précautions prises, vous êtes interrompu(e) par un élément de votre environnement (enfants, livreur etc...) ?

Ceci doit rester exceptionnel, mais si cela arrive, pas de problème, vous prenez le temps de revenir de votre état d'hypnose, vous gérez la situation qui vous incombe de gérer, et je vous attendrai afin de reprendre au mieux la séance.

Voilà, vous savez tout, à vous de jouer maintenant...

A bientôt,