



# Claire COLIGNON – Praticienne psychocorporelle

## Hypno-coaching & développement personnel

Accompagnement vers le mieux-être des femmes

**Environ 90% de nos pensées sont inconscientes.** C'est dans ce flot continu de « bavardage intérieur » que se logent vos peurs et blocages et que se noie votre intuition. Lorsque vous laissez votre mental aux commandes, vous êtes facilement sujet aux peurs, angoisses et nervosité. Vous perdez contact avec qui vous Êtes profondément.

En revanche, quand vous êtes centrée dans votre cœur et alignée, vous êtes plus calme, sereine, enjouée, branchée sur l'énergie positive de votre enfant intérieur, prête à explorer le Monde en toute légèreté et confiance !



**Je m'appelle Claire, je suis formée à l'Hypnose humaniste (IFHE Paris), une pratique équivalente à de la méditation pleine-conscience.**

Les séances que je propose sont enrichies de connaissances en coaching, développement personnel et spiritualité.

Par le biais notamment de techniques d'Hypnose, apprenez à mettre de côté votre mental (raison) et pensées parasites, pour vous relier à nouveau à votre cœur (intuition) et écouter ce que vous murmure votre Âme, votre boussole intérieure, si précieuse dans les moments de doutes, de changements et de bouleversements.

Dans un cadre bienveillant, je vous accompagne vers un retour à la stabilité intérieure et vers l'apaisement, en vous montrant comment accueillir les messages de votre corps et de votre esprit, avec davantage de souplesse et de compréhension.

Adoptez un autre état d'esprit pour ne plus considérer ce que vous vivez comme immuable mais comme une étape vers le renouveau !

### QUAND ME CONSULTER ?

#### Soutien dans les périodes de changements familiaux, personnels et professionnels :

- manque d'élan, passage à vide, quête de sens, remise en question existentielle ;
- hypersensibilité, stress, angoisse, anxiété, somatisation, mal-être ;
- manque de confiance en soi, estime de soi ;
- situations répétitives, schémas répétitifs ;
- libération des mémoires émotionnelles liées au passé ;
- reconstruction après une maladie ;
- reconversion professionnelle.



60 euros / séance

Plus d'informations sur [www.clairecolignon.fr](http://www.clairecolignon.fr), mon profil [resalib.fr](http://resalib.fr) et mon profil [Google](https://www.google.com)  
Renseignements et prise de rendez-vous : [claire.colignon@etik.com](mailto:claire.colignon@etik.com) / 07 49 98 41 68  
Séances secteur Épinal

*Nos séances s'inscrivent dans une démarche de bien-être et ne dispensent évidemment pas de consulter un professionnel de santé chaque fois que nécessaire.*