Hypno-coaching · Auto-hypnose

La Montgolfière

38 min

Dr Vande Lanoitte

Thèmes: Addiction, Emotion, Ressource, Stress

Offrez-vous un moment privilégié pour vous évader, relâcher les tensions et vous ressourcer en profondeur grâce à cet audio d'auto-hypnose guidé.

Ce que vous allez vivre durant cette séance

Dès le début de l'écoute, vous êtes invité(e) à vous installer confortablement pour amorcer un voyage intérieur. En fermant les yeux, vous glissez doucement vers une transition naturelle, quittant l'agitation extérieure pour entrer dans une agréable pénombre. Guidé(e) par la voix, vous explorerez des paysages métaphoriques puissants, du cocon protecteur à la grande prairie en passant par l'ascension en montgolfière, pour vous libérer du poids du quotidien, alléger votre esprit et retrouver une paix intérieure profonde.

Les bienfaits de cette pratique

- Lâcher-prise total : Permet de vous détacher des contraintes et des charges mentales accumulées.
- Libération des poids émotionnels : Offre un espace sécurisant pour identifier, alléger et évacuer ce qui vous pèse.
- Ressourcement et énergie : Favorise la reconnexion à vos ressources personnelles pour faire le plein de vitalité.
- Apaisement et sérénité : Procure un sentiment de liberté, de légèreté et de calme absolu.
- Espace de sécurité personnel : Construit un refuge intérieur accessible à tout moment pour vous protéger et vous relaxer.

Conseils pour une expérience optimale

- Isolez-vous dans un endroit calme et confortable, à l'abri des distractions et du bruit.
- Munissez-vous d'un casque audio pour optimiser l'immersion sensorielle et profiter pleinement des nuances de l'audio.
- Installez-vous de la manière qui vous convient le mieux (assis(e) ou couché(e)) : l'essentiel est votre confort.
- Laissez-vous porter sans résistance, en accueillant chaque image et chaque sensation à votre propre rythme.

À propos de l'auteur



Le Dr Vande Lanoitte est médecin et hypnothérapeute. Formé en hypnose thérapeutique à l'Institut de Nouvelle Hypnose de Bruxelles et à l'Université de Liège (CHU), il pratique l'hypnothérapie en cabinet privé depuis 2015. Il a conçu et animé des ateliers d'auto-hypnose destinés au grand public en 2023 et 2025, et accompagne ses patients vers plus d'autonomie. Ces enregistrements prolongent cet accompagnement et vous invitent à pratiquer l'auto-hypnose chez vous, en toute simplicité.
