



Le tabac

- Réduit les capacités immunitaires
-
- Est responsable de 30% de l'ensemble des cancers
-
- Encrasse les poumons et provoque 95% des cancers
-
- Fatigue le cœur
-
- Perturbe vos fonctions sexuelles
-
- Provoque le déchaussement de vos dents
-
- Accélère l'apparition des rides
-

Qu'est-ce que l'hypnose ?

C'est un état modifié de conscience. Vous êtes donc bien conscient et vous vous souviendrez de tout ce qui se dira et se passera durant la séance. Cet état ressemble à celui de semi-réveil que vous connaissez au lever matinal. Vous êtes dans un état de relaxation très agréable et je vous guide dans un rêve éveillé qui ira chercher dans votre inconscient le soutien qui vous est utile dans *votre démarche*.



80% de réussite en une séance

Hypno-Coaching srl
 Avenue Bel Air 47
 1428 Lillois (Braine l'alleud)
 Gsm: 0475 91 28 22
Philippe.defaux@gmail.com
www.hypno-coaching.be

Hypnose STOP TABAC



Arrêter de fumer en une ou deux séances d'hypnose (2 fois une heure)

Mes honoraires sont de 220 € soit ce qu'une personne fume en moyenne par mois) et comprennent ceci :

- ⇒ Une première séance d'environ une heure décomposée comme suit :
- Une demi-heure d'interview
 - Questions réponses sur l'hypnose
 - Partie pratique sur base des informations que vous m'avez communiquées durant l'interview (sur mesure)
 - Débriefing et consignes à suivre pour les 3 semaines suivantes
 - Une ou deux séances optionnelle dans les 3 mois qui suivent la première afin de renforcer celle-ci.

Points importants :

- Vous devez avoir pris la décision d'arrêter de fumer, l'hypnose est LE coup de pouce à cette décision, ce n'est pas une baguette magique
- Vous venez le jour du rendez-vous avec tout votre stock restant de tabac, rien de doit rester dans votre environnement privé ou professionnel
- Evitez les tentations dans les jours suivants le rendez-vous

Formateur en Hypnose
Philippe Defaux
0475/912822

Comment se déroule une séance d'hypnose lors d'un sevrage tabac ?

- Nous commençons par une interview précise sur les vos motivations et sur les effets bénéfiques que vous attendez du fait de redevenir non-fumeur.
- Vous prenez des engagements conscients tels que jeter vos cendriers, éviter les tentations les premiers jours....
- Ensuite, nous partageons sur ce qu'est l'hypnose et ce que ce n'est pas
- Enfin, vous vous installez confortablement et vous laissez guider par ma voix dans un rêve éveillé qui vous permettra d'aller chercher les ressources utiles pour vous soutenir dans votre démarche



Votre Hypnothérapeute
Philippe Defaux
Braine l'alleud

- Licence en Psychopédagogie à l'UCL,
- Ecole " The Coaching Square", plus de 3000 heures de coaching, certifié ICF
- Formation à l'hypnose classique à l'Institut des Neurosciences Appliquées à Paris
- Formation à l'hypnose Flash® à l'Institut d'Hypnose Intégrative à Nice
- Formation à l'hypnose Ericksonienne à l'Institut Rhapsodie à Bruxelles
- Formateur en Hypnose thérapeutique Flash ®
- Thérapeute certifié IFS

www.hypno-coaching.be
Philippe Defaux
0475/912822