

Stop Tabac



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.*

Philippe Defaux
Praticien en Hypnose



maigrir



stress



timidité



trouble du sommeil



phobie

Hypno-Coaching

Avenue Maréchal Ney 27
1420 BRAINE L'ALLEUD
0475 91 28 22
Philippe.defaux@gmail.com
www.hypno-coaching.be

Hypnose



Stop Tabac



HYPNO-COACHING

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

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

•
Avance le vieillissement cutané

Une séance d'hypnose

Comment se déroule une séance d'hypnose dans le cas du sevrage tabac?

Nous commençons par une interview
sur les motivations
et sur les effets bénéfiques que
vous attendez de votre sevrage.

•
Vous prenez des engagements conscients
tels que, jeter vos cendriers, éviter
les tentations les premiers jours...

•
Ensuite, nous partageons nos points de vue
sur ce qu'est l'hypnose et ce que ce n'est pas.

•
Enfin, vous vous installez confortablement
et vous vous laissez guider par ma voix,
dans un rêve éveillé, qui vous permettra
d'aller chercher les ressources utiles
pour vous aider dans votre démarche.

Bienvenue
parmi les
non-fumeurs



HYPNO-COACHING



Votre Hypno-thérapeute: Philippe Defaux

Licence en Psychopédagogie à l'UCL

•
Ecole "The Coaching Square"
plus de 1200 heures de coaching

•
Certifié
International Coaching Federation

•
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