

Envie de préparer ton hiver
et de canaliser ton énergie ?



## Cet atelier d'hypno-coaching est fait pour toi !

Un cadre solide et sécurisé. Une transformation réelle et durable.

Pendant cet atelier de 4h, tu vas :

- identifier ton hiver idéal
- canaliser ton énergie pour optimiser ton bien-être
- élaborer un plan d'action concret pour le rendre vivant
- renforcer ta motivation sur le long terme

À travers cet atelier structuré et immersif, les participant.es sont invité.es à ralentir, à se déposer, à écouter ce qui se manifeste en eux et à transformer cette matière intérieure en une force concrète.

Le parcours mise sur une approche intégrée où le mental, l'émotionnel et le physique travaillent ensemble.

Lorsque ces trois plans s'alignent, une énergie stable, une créativité intuitive, une capacité nouvelle à oser et aller de l'avant se mettent en place.

Tu repartiras avec un objectif clair, un plan d'action rédigé, l'enregistrement des méditations guidées.

## Informations pratiques

Samedi 21 novembre 2026
Horaires : 13h – 17h
Lieu : Satigny
Prix : 80 CHF - 8 places

Carole Chuquet : info@carolechuquet.com
David Furrer : david@4development.ch

Ateliers d'Hypno-Coaching

## Hypno-coaching – c'est quoi ?

L'hypnose dont on parle ici s'apparente à un style de méditation guidée. Elle permet surtout un lâcher-prise, une exploration de ce qui nous anime vraiment à l'intérieur et un ancrage du tout.

Une fois l'objectif clarifié, le coaching te permet de te mettre en mouvement et d'élaborer les étapes concrètes décisives à la réussite de ton plan d'actions.

Notre approche respecte scrupuleusement les codes éthiques et déontologiques de nos pratiques respectives.

## Témoignages

« Le juste équilibre entre la méditation et l'introspection d'une part et la mise en mouvement d'autre part permet de rendre nos pensées concrètes. »

« Vous formez un beau duo. Le rythme est bon. J'ai apprécié le chemin. »

« Les partages en groupe ont aidé à ma prise de conscience. »

« Je suis arrivé fatigué, je repars avec plein d'énergie. »

## Références professionnelles

David est un coach professionnel certifié ICF qui accompagne les individus dans leur cheminement de vie à travers des prises de conscience puissantes.

Carole est hypnothérapeute, reconnue ASCA, qui accompagne ses clients à redevenir acteur de leur vie et à accéder à une vie qui sonne juste.