



# Frédéric Garcia

## Hypnotiseur passionné

Hypnose - Sophrologie - PNL - EMDR (RITMO)

tel / sms : 07 55 61 51 00

<https://www.hypnosevalence.com>

Hypnose Ericksonnienne certifié FFHTB / NGH / WHO

Praticien RITMO (évolution EMDR) - Technicien PNL certifié Fundamental Coaching Skills ICI

Formateur Mindfulness - Aromathérapeute certifié Fédération Française d'Aromathérapie

Les résultats positifs des thérapies brèves, telles que l'hypnose ou l'EMDR, ne sont plus à démontrer. Cependant, une consultation chez un médecin reste indispensable. Vous ne devez pas arrêter les traitements que vous suivez sans avis médical.



## Besoin d'améliorer quelque chose dans votre vie ?



L'hypnose est la clef pour vous permettre d'y arriver !

Libérez votre potentiel !



Cabinet Hypnose Frédéric Garcia - 15 Rue Fanny, 26320 St Marcel Les Valence  
07 55 61 51 00 - RCS 482474376 Romans / Isère

## Personne, à part vous, ne sait ce qui est bon pour vous...

Vous avez déjà fait face à des situations difficiles dans votre vie ? Vous cherchez à vous libérer de vos blocages et à évoluer vers une vie plus épanouissante ? Peut-être vous sentez-vous coincé dans le passé ou anxieux à propos de l'avenir ?

Sachez que vous détenez déjà toutes les ressources nécessaires pour atteindre le bien-être et la légèreté que vous méritez. Si vous vous demandez comment emprunter le chemin du changement, l'hypnose peut vous aider à y parvenir.

Grâce à l'hypnose et aux thérapies brèves, vous pouvez lutter contre le stress, les phobies, les addictions et les traumatismes. Vous pouvez également mieux traverser les épreuves de la vie telles qu'une séparation, une naissance ou la perte d'un être cher.

Je suis là pour vous écouter avec bienveillance et vous offrir un accompagnement personnalisé adapté à vos besoins. Contactez-moi dès maintenant pour planifier votre premier rendez-vous et commencez à vous diriger vers le changement que vous désirez !

## Contact et prise de rendez-vous



07 55 61 51 00 (appel / sms)

<https://www.hypnosevalence.com>

<https://www.arretcigarettehypnose.com>

15 Rue Fanny - 26320 St Marcel Lès Valence

## Tarif des consultations

Séance d'Hypnose, EMDR ou PNL : 60 €

Demandeurs d'emploi ou étudiants : 45 €

Découverte de l'hypnose (relaxation) : 45 €

Arrêt cigarette 1er RDV (3 à 4 heures) : 120 €

Arrêt cigarette 2eme RDV : 60 €

Perte de poids 1er RDV (2 à 3 heures) : 90 €



*Il est temps pour vous d'ouvrir les portes qui vous mèneront à la réalisation de vos objectifs. Laissez l'hypnose être votre guide ! Accédez enfin aux changements que vous désirez tant.*

*Informations et tarifs à jour au 1 juin 2023 - Plus d'informations disponibles sur le site internet*

## L'hypnose, ce n'est pas fermer les yeux, se détendre, mettre ses problèmes dans une mongolfière, se ballader sur un chemin, parcourir des escaliers... L'hypnose, c'est bien plus que ça !

Être « en hypnose » est un état **naturel** que vous connaissez déjà. Ce sont ces petits moments d'absence fréquents, où vous êtes dans la **lune**, dans vos **pensées**. Mais vous rentrez aussi en hypnose lorsque vous êtes très **focalisé** sur quelque chose.

Elle permet d'accéder à vos « **programmes** de fonctionnement » **inconscients** et les modifier.

Les thérapies brèves donnent plus d'importance à l'atteinte et au maintien de vos **objectifs**, plutôt que passer du temps sur l'origine des problèmes (que vous connaissez probablement). Le but est comment **débloquer** ce qui vous empêche d'avancer !

Le premier rendez-vous, avant la séance même, est un moment **d'échange** afin de définir ensemble quels sont précisément vos

Pour entrer en sommeil hypnotique, il faut « votre accord » : personne ne peut vous forcer à entrer en hypnose **sans votre consentement**.

Et une fois que vous êtes en hypnose, c'est votre séance : vous **restez maître** de ce que vous dites ou faites. Votre inconscient **protège** vos idées, vos **valeurs**, votre **personnalité**.

Si vous pensez que l'hypnose, c'est de la magie, oubliez ! Même si c'est un outil qui permet de **rapidement changer**, et que souvent une seule séance suffit, il faut souvent **plusieurs séances** pour atteindre et conserver vos objectifs...

Soyez surpris par tous les **bénéfices** que cela va vous apporter !