

## Hypnose et relaxation pour se débarrasser de ses maux

A mirande Daniele Arnault vous y aidera



Hypnose et relaxation pour se débarrasser de ses maux

Depuis quelques jours à l'angle de la rue Gambetta et de la rue de l'évêché un salon de relaxation et d'hypnose s'est installé en lieu et place du salon de coiffure. Daniele Arnault Hypnothérapeute relaxologue vous y aidera à combattre stress, burn-out, insomnie, angoisse, anxiété, dépression, boulimie et toute sortes d'addiction grâce à l'hypnose éricksonienne. Une méthode qui induit un état de légère modification de la conscience dans lequel le patient peut orienter son attention vers un but spécifique.

Cette technique, créée par le psychiatre américain Milton H. Erickson, est réputée pour son action sur l'angoisse et les dépendances. Le patient, soutenu par les paroles persuasives et évocatrices du praticien, plonge dans son inconscient pour y puiser de nouvelles ressources, choisir les solutions au problème qu'il veut résoudre et effectuer une transformation intérieure positive. En parallèle, le cerveau produit des endorphines, hormones du bien-être qui vont lever toute inhibition, et permettre un voyage sans stress. Le thérapeute agit en tant que guide. La clé de cette pratique repose sur une participation active du patient, qui possède les ressources nécessaires pour répondre de manière innovante aux situations qu'il rencontre et effectuer ainsi une transformation intérieure positive.

Daniele Arnault à une longue expérience de ces pratiques qu'elle a exercées notamment durant douze ans à Barbotan les thermes. Après une pause, l'envie d'apprendre et d'apprendre aux autres, l'a décidé à rouvrir salon à Mirande cette fois.

Demain samedi elle accueillera ceux qui veulent découvrir cette sorte d'auto hypnose pour se débarrasser de leurs maux en douceur et naturellement



P1010066\_0143.JPG