



L'hypnose avec Ingrid Lecoeur

LE PROGRAMME DE NOVEMBRE

**SÉANCE D'HYPNOSE POUR FAVORISER  
LE SOMMEIL**

12 MINUTES POUR VOUS  
ENDORMIR DANS DE BONNES  
CONDITIONS

**KIT DE SURVIE POUR ECHAPPER AU  
STRESS EN VIDEO**

GARDER EN TETE CES 3  
QUESTIONS QUI PEUVENT NOUS  
SORTIR DE LA SPIRALE DU  
STRESS

**DES FICHES A COMPLETER LE SOIR  
POUR METTRE EN PLACE DE  
NOUVELLES HABITUDES**

MES NOUVEAUX RITUEL  
MES 3 MEILLEURS MOMENTS  
TO DO LIST POUR DEMAIN

**QUELQUES AFFIRMATIONS QUI FONT  
DU BIEN :)**