



## Alexandre CRISTINA – SAUTY

Praticien de Santé & Coaching  
N°43183177500025

13, rue de Maremne – 40230 St Vincent de Tyrosse  
Téléphone : 05 58 77 00 04

-----  
Consultation sur Rendez-vous tous les jours

---

### L'hypnose

Situé quelque part entre l'éveil et le sommeil, il existe un niveau de conscience que les praticiens de l'hypnose utilisent pour essayer d'améliorer la santé de leurs patients.

L'état qu'ils induisent, comparable à un état de transe, est similaire à celui qui se produit spontanément dans le somnambulisme et le rêve éveillé.

Une personne dans cet état est en mesure d'accomplir des tâches, d'éviter les dangers, d'obéir à des indications et de parler lucidement.

Il existe cependant une différence entre un somnambule et une personne sous hypnose: cette dernière a temporairement délégué une partie de son contrôle sur elle-même à son thérapeute.

Le thérapeute utilise l'état d'hypnose pour provoquer des changements physiques ou psychologiques chez le patient.

L'hypnose apportera une compréhension face à la guérison de maladies organiques, l'allègement de douleurs, la détente nerveuse, la compréhension de difficultés pesant sur l'individu, de gérer ses problèmes de sommeil ou encore sur l'arrêt de tabac. Face aux sportifs, de gérer l'état d'avant une compétition ou de compréhension devant un échec.