



Marie - Line Nicosia
Psychopraticienne Holistique

POUR BIEN VOUS PREPARER A UNE SEANCE D'HYPNOSE SPIRITUELLE PAR SKYPE

Il est tout à fait possible de faire des séances d'hypnose spirituelle à distance via SKYPE.
Voici les réponses aux questions que vous pourriez vous poser :

Quels sont les avantages d'une séance à distance via Skype ?

- Vous êtes installé (e) tranquillement chez vous, dans votre environnement.
- Pas besoin de prendre la route ou les transports en commun après la séance
- Le fait de porter des écouteurs, permet d'entendre ma voix au centre de votre tête, ce qui permet de diminuer les pensées parasites.

Comment se déroule une séance par Skype ?

Une séance par Skype se déroule exactement comme une séance effectuée en présentiel.
Vous trouverez le déroulé d'une séance type sur mon site internet :

www.marie-line-nicosia.com

Les méthodes utilisées sont simplement adaptées pour la séance à distance.

Est-ce qu'une séance par Skype aura les mêmes résultats qu'une séance en présentiel ?

Oui, car les méthodes utilisées sont les mêmes, vous serez donc amené (e) à vivre les mêmes expériences qu'en présentiel.

De plus, grâce aux méditations guidées que je vous envoie pour préparer la séance, vous serez familiarisé (e) avec ma voix, ce qui facilitera le lâcher-prise.

De plus, l'entretien préparatoire se fera par Skype et non par téléphone.

Informations importantes pour le bon déroulement de la séance :

Je vous conseille de vérifier à l'avance, tous les points suivants pour être prêt(e) [le jour de l'entretien de préparation](#), car nous n'aurons pas le temps de regarder cela ensemble le jour de notre rendez-vous.

Contact :

- Ajoutez-moi dans vos contacts et contactez-moi sur Skype, via mon adresse mail : marielinencosia@gmail.com

Matériel :

- Un ordinateur : La séance ne peut pas se faire sur une tablette ou un téléphone portable, les risques de coupures sont trop élevés et le paramétrage de Skype est limité.
- Une connexion ADSL au minimum. Il est fortement conseillé de brancher l'ordinateur par câble ethernet, si possible, plutôt que d'utiliser le wifi.
- Une webcam à diriger sur le haut de votre corps et votre visage de manière à ce que, si vous êtes allongé (e), je puisse voir votre visage.
- Un casque ou des écouteurs avec micro (type kit mains libres pour téléphone).

Lieu de votre séance :

- Choisissez une pièce où vous pourrez être tranquille, et dont vous pourrez fermer la porte.
- Idéalement, vous serez allongé (e) de manière à pouvoir vous détendre complètement.

Créez un espace calme et adapté à la séance :

- Tamisez l'éclairage, plus propice à la détente, mais suffisant pour que je puisse vous voir clairement.
- Gardez des mouchoirs à portée de mains.
- Réglez la température de la pièce si besoin, prenez une couverture.
- Vous pouvez aussi utiliser un masque de nuit.
- Prenez soin de couper tous les sons de téléphone, tablette, télévision.
- Si vous avez un animal domestique, veillez à ce qu'il ne soit pas présent pendant la session afin qu'il n'interrompe pas la séance.

Si vous êtes seul(e) chez vous :

- Vérifiez que votre gaz est bien éteint
- Si vous allumez une bougie, veillez à ce qu'elle soit en parfaite sécurité.

Si vous n'êtes pas seule chez vous :

- Faites en sorte de ne pas être dérangé(e) pendant la séance.
- Rappelez aux personnes présentes chez vous, de ne pas faire de bruit pendant toute la durée de la séance. Au besoin, mettez un mot sur la porte.

Paramètres Skype

- Mettez le statut « invisible » pour que personne ne puisse vous joindre sur Skype pendant la séance.