

# Hypnose



## HYPNOSE ET HYPNOTHERAPIE

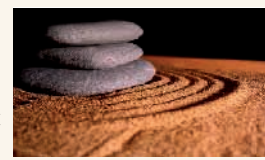
Michel OLLEON, hypnothérapeute formé à l'Institut d'Hypnose Thérapeutique IHT - Denis Jaccard en Suisse, vous propose dans le cadre de son Institut de Balnéothérapie Détente et de remise en Forme IBADE, grâce à l'hypnose ericksonienne, de vous aider et de vous accompagner dans votre quête d'amélioration de vie.

## QU'EST-CE QUE L'HYPNOSE ?

Le terme "hypnose" désigne un état modifié de conscience ainsi que les techniques permettant de créer cet état et les pratiques thérapeutiques utilisées pendant cet état. Cet état modifié de conscience s'apparente beaucoup à celui du sommeil. L'unique différence entre le sommeil et l'hypnose étant bien sûr le fait que sous hypnose l'individu garde une faible conscience du réel et se trouve donc capable de communiquer avec l'extérieur. Parmi les différentes techniques d'hypnose, on distingue l'hypnose Ericksonienne. L'hypnose ericksonienne est issue de la pratique de Milton Erickson (1901-1980), médecin, psychiatre et psychothérapeute hors du commun. Elle est caractérisée par une approche souple, indirecte (métaphores) et non dirigiste. Pour Milton Erickson, l'inconscient est profondément bon et puissant. Il se révèle une puissance bienveillante avec laquelle l'état hypnotique doit permettre de coopérer. L'inconscient est capable de mobiliser des ressources intérieures, des potentialités susceptibles de conduire aux changements désirés. L'hypnose ericksonienne a pour but d'amener conscient et inconscient à travailler ensemble pour déclencher les changements utiles à la résolution du problème.

## Autohypnose

La différence entre l'hypnose et l'autohypnose réside simplement dans la présence ou non d'une personne extérieure qui guide et accompagne l'état hypnotique appelé également transe. Il s'agit d'une forme spécifique pour l'utilisation de l'hypnose qui consiste à s'autoinduire un état hypnotique par différentes techniques.



## CHAMPS D'APPLICATION DE L'HYPNOSE

Les indications sont très larges et concernent en fait une très large gamme de problématiques humaines, psychologiques et somatiques : **angoisses, états dépressifs, dépression, déprime, arrêt du tabac, dépendances, perte de poids, stress, énurésie, insomnie, phobies, allergies, traumatismes, deuils, tocs, timidité etc. mais aussi anesthésie hypnotique, préparation mentale (chirurgie, sport, examen) résolution de conflit, apprentissages, développement personnel, etc.**

Si ces quelques lignes ont permis d'éveiller consciemment ou inconsciemment votre curiosité, j'en suis ravi, et vous invite à me retrouver sur mon site [www.zen-hypnose-detente.fr](http://www.zen-hypnose-detente.fr) pour y poursuivre ensemble cette passionnante expérience de l'hypnose. N'hésitez pas à me contacter au 06 11 64 73 38. Consultations tous les jours sur rendez-vous.

## SOINS COMPLEMENTAIRES

- Thalasso du pied aux huiles essentielles ..... 12 €
- 1 séance de Réflexologie Plantaire (environ 60 mn) ..... 60 €
- Enveloppement aux Algues ou au "RASSOUL" (argile) et à la ROSE suivi d'un lissage du dos ..... 70 €
- 1 séance en Bulle de relaxation acoustique de 30 mn ..... 35 €

## ESTHETIQUE DOUCEUR

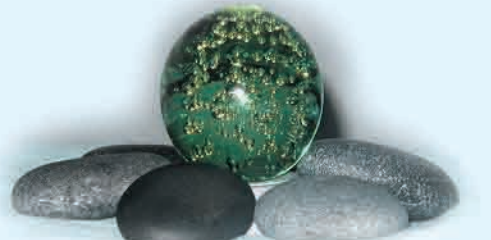
- Soin complet du visage (environ 60 mn) ..... 60 €
- Soin jambes lourdes (45 mn) ..... 55 €

## Nouveau

- Massage gourmand au chocolat (beurre de cacao) et aux huiles essentielles tièdes amincissantes (env. 60 mn) ..... 60 €

## COMBINAISONS POSSIBLES

Forfait A+B : 120 €	Forfait A+C : 112 €
Forfait A+D : 118 €	Forfait A+E : 137 €
Forfait A+F : 120 €	Forfait A+G : 122 €
Forfait A+H : 127 €	Forfait A+I : 105 €
Forfait A+J : 120 €	Forfait A+M : 120 €



## Nouveau



## INITIATION AU MASSAGE DE BIEN-ÊTRE

Notre Institut de Balneo Détente et de Remise en Forme IBADE vous invite à découvrir la pratique du massage de bien-être pour améliorer votre qualité de vie, vous apporter les bienfaits de la détente et de la relaxation du corps et de l'esprit, trouver votre propre équilibre. Les cours se déroulent par deux et par groupe de 4 au maximum. Ils s'adressent aux personnes débutantes, désireuses d'apprendre le massage pour leur propre bien-être ou celui du partenaire. Nous proposons un module d'apprentissage de 4 séances de 60 mn chacune, à raison de deux séances par semaine. Vous apprendrez le juste positionnement des mains, les différents rythmes de mouvements et de progressions.

- Le module de 4 séances ..... 140 €

Les cours de 17h à 18h. Le lundi et le mercredi; Le mardi et le jeudi.

Renseignements et inscriptions  
courriel [ibade@orange.fr](mailto:ibade@orange.fr) - Tél. : 06 11 64 73 38

## Optez pour LA CARTE AVANTAGES \*

ou  
Le bonheur et le bien-être renouvelés

Avec la CARTE AVANTAGES, bénéficiez de la formule choisie à un tarif préférentiel. Très souple, elle vous offre également l'avantage de faire partager aux personnes de votre choix, un ensemble de soins de qualité à un prix attractif.

### TARIFS CARTE AVANTAGES (valable 6 mois)

■ FORFAIT A	CARTE DE 5 SÉANCES :
Carte 10 séances ..... 320 €	■ Forfait A ..... 175 €
Utilisable seul(e) ou à plusieurs.	■ Forfait B ..... 350 €
■ Carte mixte intégrale ..... 640 €	■ Forfait C1 ..... 250 €
1A+1B+1C+1D+1E	■ Forfait D ..... 340 €
+1F+1G+1H+1I+1J	■ Forfait E ..... 380 €
■ Carte mixte 5 séances... 350 €	■ Forfait F ..... 350 €
5 Forfaits de soins B, F, G, H, J,	■ Forfait G ..... 350 €
sur une même carte.	■ Forfait H ..... 350 €
Utilisable seul(e) ou à plusieurs.	■ Forfait J ..... 350 €

Pensez aussi au



# Bon Cadeau

Une idée originale et personnalisée.  
Plein de bonheur et de bien-être  
à offrir, à partager, à s'offrir ou se faire offrir.



## IBADE

Lieu-dit "Le Séminaire" - 04700 Lurs - Tél. : 04 92 72 25 57 ou 06 11 64 73 38  
Site Internet : [www.balneo-thalasso-ibade.com](http://www.balneo-thalasso-ibade.com)  
Courriel : [ibade@orange.fr](mailto:ibade@orange.fr)

## Nouveau

## QR CODES !



Flasher les QR CODES pour mémoriser les informations sur votre iPhone, Android ou tout autres Smartphone.

# IBADE



## Institut de Balneo DÉtente et de remise en forme

## Tarifs 2012

Ouvert tous les jours  
de 9 h à 12 h et de 14 h à 19 h  
Réservation au 06 11 64 73 38



Conception et Impression : M.P. M... 06 11 64 73 38



## Découverte Détente - A



- Sauna,
- Hammam,
- Espace détente et repos.

50€

*Formule à partir de 32€ avec la carte Avantages\**

## Santé Relaxation Bien-Être - B

- 1 bain bouillonnant hydromassant, de 20 mn, aux huiles essentielles,
- 1 modelage complet et relaxant du corps, d'environ 60 mn, aux huiles essentielles tièdes appropriées.



80€

*Formule à 70€ avec la carte Avantages\**

## Relaxation Détente - C

*Spécial maux de dos et contractures musculaires*

- 1 bain bouillonnant hydromassant de 20 mn, aux huiles essentielles,
- 1 détente du dos de 30 mn aux huiles essentielles tièdes appropriées.

67€

## Relaxation Détente - C1

*Pour les maux de dos répétés ou persistants, et pour un bon travail de fond efficace, nous vous recommandons vivement notre formule de 3 séances rapprochées (de préférence 1 séance tous les 2 jours ou sur 1 semaine maximum) dont la première séance associant :*

- 1 bain bouillonnant hydromassant de 20mn aux huiles essentielles et 1 massage du dos de 30 mn aux huiles essentielles tièdes appropriées,
- puis de 2 autres séances de massage du dos de 30 mn chacune aux huiles essentielles tièdes appropriées.

150€

## Détente Lavande - D ou Bien-Être Oriental Volupté Douceur

- 1 bain bouillonnant hydromassant de 20 mn, aux huiles essentielles,
- 1 gommage corporel au "Kessa" au beurre de Karité et à la rose musquée pour une peau douce et lumineuse ou au savon noir à l'eucalyptus, ou au Rassoul, à la rose et à l'huile végétale d'abricot.

78€

- 1 séance de hammam de 10 mn
- 1 lissage corporel aux huiles essentielles tièdes.

- **Nouveau** 1 gommage corporel au (chocolat) beurre de cacao exfoliant et tonifiant aux huiles essentielles amincissantes de Cyprès, Genévrier et de Lemongrass.

*Formule à 68€ avec la carte Avantages\**

## Détente relaxation profonde - E



*Symphonie de Perceptions Sensorielles*

- 1 bain Bouillonnant hydromassant de 20mn, aux huiles essentielles,
- 1 massage revitalisant et énergisant du corps d'environ 1h30, aux Pierres Chaudes selon l'enseignement de l'Académie SURYA. Harmonisation des centres d'énergie par les cristaux.

92€

*Formule à 82€ avec la carte Avantages\**

## Santé détente - F

- 1 bain Bouillonnant hydromassant de 20mn, aux huiles essentielles,
- 1 séance de réflexologie plantaire de 60 mn.

80€

*Formule à 70€ avec la carte Avantages\**

## Décontraction relâchement harmonie - G



*Apaisement et relaxation intense par l'action conjuguée bienfaisante et bénéfique de la "Dumortierite", de la "Magnésite", du "Jaspe" et de "l'Obsidienne".*

- 1 bain Bouillonnant hydromassant de 20 mn aux huiles essentielles,
- 1 modelage complet et décontractant aux pierres semi-précieuses et aux huiles essentielles tièdes appropriées d'environ 60 mn.

82€

*Formule à 71€ avec la carte Avantages\**

## Zen Bien-être Détente - H

- 1 séance en Bulle de Relaxation Acoustique de 30 mn permettant d'induire, de façon quasi instantanée, un niveau profond de relaxation jusqu'aux limites du sommeil.
- 1 modelage complet et relaxant du corps d'environ 60 mn aux huiles essentielles tièdes appropriées.

82€

*Formule à 71€ avec la carte Avantages\**

## La Bulle de relaxation acoustique ou le cocon de bien-être - I



- 1 bain Bouillonnant hydromassant de 20mn aux huiles essentielles,
- 1 séance en Bulle de Relaxation Acoustique de 30 mn permettant d'induire de façon quasi instantanée un niveau profond de relaxation jusqu'aux limites du sommeil.

**Les 5 séances 200€**

*Pour une efficacité optimum dans le traitement du stress et des troubles du sommeil, 5 séances rapprochées associant le bain bouillonnant hydromassant de 20 mn aux huiles essentielles (de préférence 1 séance quotidienne ou tous les 2 jours sur 1 semaine maximum) sont fortement recommandées.*



## Massage sonore aux bols tibétains - J

*Relaxation profonde par les sons "pénétrants" des Bols Chantants.*

- 1 bain Bouillonnant hydromassant de 20mn aux huiles essentielles,
- 1 massage sonore aux bols tibétains d'environ 60 mn.

*Formule à 70€ avec la carte Avantages\**

**Nouveau**

## Traitement jambes lourdes - K

*Pour les problèmes de jambes lourdes, chevilles gonflées, rétention d'eau, répétés ou persistants, et pour un bon travail de fond efficace, nous vous recommandons vivement notre formule de 5 séances rapprochées (de préférence, 1 séance tous les 2 jours ou sur 1 semaine maximum) dont la première séance associant :*

**Série de 3 séances 150€**

- 1 bain bouillonnant hydromassant de 20 mn aux huiles essentielles et 1 massage spécifique des jambes, de 20 mn, aux huiles essentielles tièdes appropriées. Puis, de 2 autres séances de massage des jambes de 30 mn chacune aux huiles essentielles tièdes appropriées.

## Massage du sportif ciblé aux huiles essentielles, d'environ 40 mn - L

**Série de 3 séances 120€**

*Pour athlètes, randonneurs, skieurs, cyclistes et autres disciplines sportives.*

- Séance de récupération après l'effort physique par un massage ciblé aux huiles essentielles axé sur l'élimination des toxines après l'effort, la détection des tensions, des contractures et de leur dissolution.

## Massage du sportif complet, aux huiles essentielles, d'environ 60 mn - M

Comprenant :

- 1 séance d'hydrothérapie par le bain bouillonnant aux huiles essentielles, de 20 mn.
- 1 massage de récupération de 40 mn. Passage du mode "sympathique" pendant l'effort (mouvements involontaires) au mode "parasympathique" (mouvements volontaires) au repos.

75€

