

Je rencontre de plus en plus de personnes qui dorment mal, sont fatiguées, non motivées, angoissées, stressées, elles cherchent des solutions...



Savez-vous que vous avez la capacité à développer les solutions dont vous avez besoin ?

**Sandrine Haton** vous accompagne pour accéder à vos ressources, à l'intelligence de votre corps pour retrouver bien-être, vitalité, santé, harmonie dans le corps et l'esprit, grâce à des méthodes naturelles les plus adaptées à votre demande.

En Naturopathie ou bien en Hypnose, vous êtes enfin acteur de votre santé. Vous pouvez être fier(e) de prendre votre santé en main. Pourquoi attendre demain? Vous pouvez vous sentir libre de vouloir aller mieux parce que tout simplement c'est le moment.

**Adultes - Enfants - Adolescents**

Vous voulez aller mieux?  
Vous en avez assez de subir,  
de souffrir?  
Vous voulez conserver la santé?

Contactez-moi



## SANDRINE HATON

Praticienne de santé  
Naturopathie  
Hypnose

à Binic

06 61 76 44 57

Consultations sur Rdv

[inspire.sante@gmail.com](mailto:inspire.sante@gmail.com)

[www.sandrinehatonnaturopathe.com](http://www.sandrinehatonnaturopathe.com)

SIRET : 75028704700013

## NATUROPATHIE HYPNOSE



Retrouvez, Optimisez, Préservez  
votre santé et votre bien-être

Je propose une approche globale  
de la santé :

physique, énergétique, psychologique  
et émotionnelle, basée sur la capacité  
du corps à retrouver équilibre et santé.

## SANDRINE HATON

**Naturopathe**

Certifiée Isupnat et FENA

Master de Psychologie clinique

**Praticienne en Hypnose**

École Centrale d'Hypnose et Oomycoach

Conférencière et Enseignante à Isupnat  
et Oomycoach

**La Naturopathie** est reconnue par l'OMS (organisation mondiale de la santé) comme une médecine traditionnelle avec un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens naturels.

*" Si quelqu'un désire la santé il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie ".*

HIPPOCRATE.

### À qui s'adresse la naturopathie ?

- À tous ceux qui veulent prévenir la maladie aiguë ou chronique.
- À tous ceux qui souhaitent être accompagnés au cours d'épreuves (stress, burn-out, deuil...) ou lors de périodes de la vie (procréation, grossesse, ménopause, andropause...).
- À tous ceux qui suivent un traitement médical et souhaitent en complément redynamiser leurs capacités d'auto guérison et l'optimiser par un mode de vie plus sain.
- À tous ceux qui souhaitent garder une bonne santé.

### Mon rôle de naturopathe

Je vous écoute pour rechercher et corriger les causes, je vous accompagne en matière d'hygiène de vie par des techniques et conseils individualisés tels que l'alimentation, la gestion du stress, l'utilisation des plantes, de l'eau, de compléments alimentaires...

**L'Hypnose**, fait partie des pratiques thérapeutiques non conventionnelles (OMS). C'est une technique de transformation personnelle rapide et efficace, c'est aussi une relation de confiance qui se crée entre vous et votre praticien, une relation que vous recréez avec vous-même. C'est vous-même qui entrez dans un état naturel de votre conscience modifiée, accompagné par votre guide. Cet état naturel fait appel à toute votre partie créatrice.

### À qui s'adresse l'hypnose ?

Toute personne est hypnotisable puisque c'est un état naturel. L'hypnose est très bien indiquée pour les enfants qui ont naturellement cette capacité de visualisation créatrice.

L'hypnose n'est pas recommandée dans le cas de troubles psychotiques.

### Les indications sont documentées pour :

- Vaincre les troubles psychosomatiques: peau, sommeil, digestion...
- Arrêter les addictions (tabac, excès de poids...).
- Améliorer la qualité du sommeil.
- Apprivoiser des douleurs.
- Vaincre des angoisses, phobies.
- Développer la confiance en soi.
- Surmonter un deuil, un trauma.
- Se préparer physiquement, mentalement (épreuve sportive, entretien, Bac, concours, permis de conduire, accouchement...).

### Votre première séance en naturopathie (1 h 30)

Le bilan de vitalité : Au cours d'un entretien bienveillant sur votre histoire médicale, familiale et personnelle et une étude morphologique et iridologique, nous construisons ensemble un programme d'hygiène vitale personnalisé.

### Le suivi en naturopathie

Lors des séances suivantes, nous évaluons les améliorations et ajustons le programme.



### Votre première séance en hypnose (1 h 30)

- Dialogue pour mieux vous connaître et préciser vos attentes,
- explication sur le déroulement de la séance,
- séance d'hypnose : l'état hypnotique (re)créé peut varier d'une séance à l'autre, vous vivez pleinement la séance, tous vos sens sont en éveil,
- retour sur vos ressentis.

### Le suivi en hypnose

Quelques séances, voire une seule séance, suffisent le plus souvent dans cette approche orientée solutions.

---

Les séances n'ont pas pour objectif de poser un diagnostic médical ni de poursuivre une finalité médicale.