



ÉTINCELLE ÉVEIL

Demi-journée · 4h · Visioconférence · Groupes de 3 à 8 personnes

Apprendre à s'écouter. Découvrir que vous pouvez agir sur vous-même — dès aujourd'hui.

Vous sentez qu'il y a quelque chose à explorer en vous — mais vous ne savez pas par où commencer. Ou vous avez essayé des approches qui parlaient à la tête, sans jamais vraiment atteindre le reste.

Ce programme n'est pas une introduction théorique. C'est une expérience — concrète, douce, ancrée dans le corps. En quatre heures, vous découvrez que votre corps vous parle depuis longtemps. Et qu'il suffit d'apprendre à l'écouter pour commencer à aller mieux.

Étincelle Éveil est une porte d'entrée. Pas un programme allégé — une révélation : vous pouvez agir sur vous-même. Et vous n'avez besoin que d'apprendre à vous écouter pour que ça commence.

Ce programme est fait pour vous si...

- **Vous avez envie d'évoluer et de mieux vous connaître** — sans savoir encore par où commencer.
- **Vous comprenez que aller mieux passe aussi par soi** — et vous voulez en faire l'expérience concrète.
- **Vous cherchez quelque chose de doux mais de vrai** — sans vous engager tout de suite sur un programme long.
- **Vous êtes curieux(se) des programmes Étincelle Intensive ou Étincelle+** — et vous voulez d'abord ressentir.

Ce qui rend cette demi-journée différente

Une expérience, pas un cours Vous ne venez pas écouter — vous venez vivre quelque chose. Chaque séquence est ancrée dans le ressenti, pas dans la réflexion.	1 questionnaire de personnalité intégré Pour commencer à vous voir avec plus de précision — et repartir avec une connaissance concrète de vous-même.
Hypnose sensorielle incluse Une induction guidée pour accéder à vos ressources intérieures. Pas de performance attendue — juste être là, et laisser venir.	Des outils pour continuer seul(e) Ce que vous apprenez ici, vous pouvez le pratiquer seul(e) dès le lendemain. C'est le début d'une autonomie nouvelle.

Déroulé type de la demi-journée - 4h

* Ce déroulé est indicatif. Les horaires et l'ordre des séquences peuvent varier selon la dynamique du groupe.

1 Accueil & mise en mouvement

30 min

Tour de table, intention de la demi-journée posée à voix haute. Exercice corporel d'ancrage pour arriver pleinement — et laisser le quotidien à la porte.

2 Se connaître autrement

45 min

Questionnaire de personnalité ÉTINCELLE — pour commencer à vous voir avec plus de précision. Non pas pour vous mettre dans une case, mais pour nommer ce qui est déjà là.

Outils · Questionnaire de personnalité ÉTINCELLE

3 Écoute corporelle & signaux du corps

45 min

Votre corps vous parle depuis longtemps. Cette séquence vous apprend à l'écouter : scan corporel, Oui/Non intuitif. Reconnaître vos signaux, comprendre ce qu'ils indiquent — et commencer à leur faire confiance.

Outils · Scan corporel · Oui/Non intuitif

4 Hypnose sensorielle

45 min

Une induction guidée pour accéder à vos ressources intérieures. Pas de performance attendue — vous n'avez rien à faire sinon être là et laisser venir. Ce que votre corps sait déjà peut commencer à s'exprimer.

Outils · Hypnose sensorielle

5 Intégration & clôture

30 min

Tour de parole. Ce que chacun repart avec. Les outils pour continuer à s'écouter au quotidien — seul(e), sans avoir besoin d'un thérapeute pour chaque étape.

Avant la session — préparez-vous

- Notez ce qui vous a amené(e) ici — même vaguement, même sans mot précis
- Prévoyez un espace calme, sans être dérangé(e)
- Hydratez-vous et mangez légèrement avant
- Carnet et stylo à portée de main
- Venez avec de la curiosité — pas besoin de savoir où vous allez

Les outils utilisés

- Questionnaire de personnalité ÉTINCELLE
- Scan corporel — pour lire ce que le corps porte
- Oui/Non intuitif — une boussole intérieure simple et fiable
- Hypnose sensorielle — pour accéder aux ressources intérieures
- Exercices d'ancrage — à réutiliser seul(e) au quotidien

Vous repartez avec...

- ◆ La conscience que vous pouvez agir sur vous-même
- ◆ Votre Oui/Non corporel — un premier outil fiable à vie
- ◆ Un questionnaire de personnalité complété — une connaissance de vous plus précise
- ◆ L'expérience de l'hypnose sensorielle — ce que votre corps sait déjà
- ◆ Des outils simples pour continuer à vous écouter au quotidien

Et après ?

Si cette demi-journée vous a ouvert quelque chose, les programmes **Étincelle Intensive** (7h) et **Étincelle+** (7 semaines) vous attendent pour aller plus loin — avec plus de profondeur, plus d'ancrage, et un accompagnement qui tient dans le temps.

90 €

Sessions tous les 3es samedis du mois · Groupes de 3 à 8 personnes
Règlement par lien — au moins 48h avant la session · Aucun entretien préalable requis

"Je suis arrivée curieuse, un peu sceptique. Je suis repartie avec quelque chose que je n'attendais pas — une clarté que je cherchais depuis longtemps."

— Marie-Hélène, participante Étincelle Éveil

Je m'inscris à Étincelle Éveil

Inscription par email : corinne@etincelle-de-vivre.fr

ou via etincelle-de-vivre.fr/contact

Réponse sous 48h · Sans engagement · Lien et conditions envoyés par retour



Corinne Cabibbo

Psychopraticienne · Hypnothérapeute · Énergéticienne
corinne@etincelle-de-vivre.fr · etincelle-de-vivre.fr