

BIEN-ÊTRE HARMONIE · KARINE SUIZE

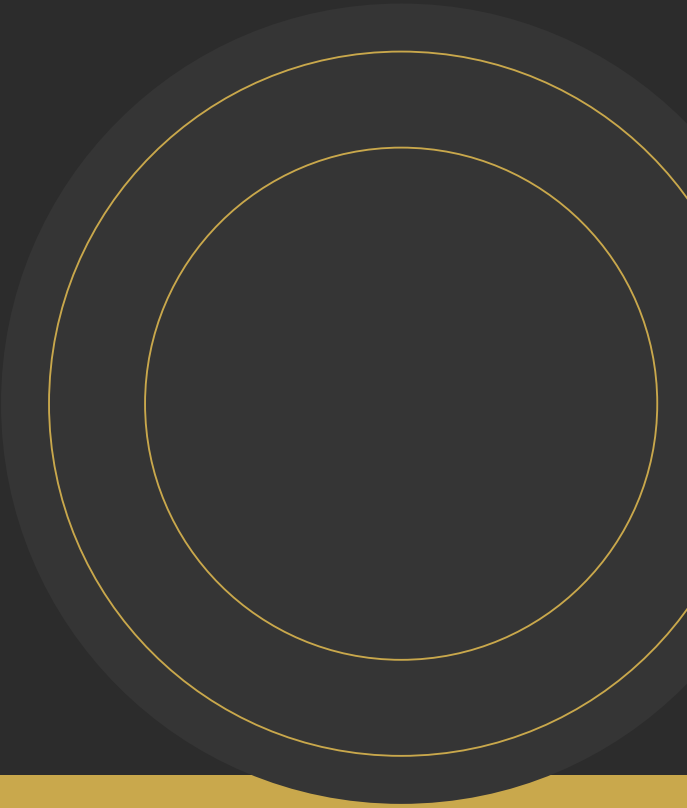
Accompagnement Juste Place

3 mois pour prendre ta juste place

Apaiser · Libérer · Clarifier · Incarner

6 séances individuelles en visio · Un carnet de route en 6 étapes · 6 audios enregistrés pour toi

« Une séance, c'est un moment.
Le changement, lui, se vit entre les séances. »



TU TE RECONNAIS ?

Quand on ne sait plus où est sa place

Tu as l'impression d'être en décalage. Avec ta vie, ton travail, tes relations, ou avec toi-même. Tu as déjà compris beaucoup de choses, mais quelque chose résiste encore.

Tu ressens tout intensément

Les émotions te submergent, tu absorbes celles des autres, et tu rentres vidée de journées ordinaires.

Ta vie est en train de basculer

Séparation, reconversion, départ des enfants, nouveau lieu de vie : une page se tourne, et tu ne sais pas encore vers quoi.

Tu t'oublies pour les autres

Tu dis oui quand tu penses non, tu passes après tout le monde, et tu ne sais plus très bien ce que toi, tu veux.

Tu tournes en rond

Tu as lu, réfléchi, parfois consulté. Tu comprends tes schémas, mais ton corps et tes réflexes n'ont pas suivi.

CE QU'EST JUSTE PLACE

Un accompagnement individuel de 3 mois, en visio, pour sortir de ce sentiment de décalage et retrouver une place qui te ressemble vraiment. Pas un programme en ligne à suivre seule, ni une suite de séances sans fil conducteur : un chemin en 4 étapes, construit à partir de ce que tu vis.

Entre chaque rendez-vous, tu reçois l'étape suivante de ton carnet de route, avec une pratique de quelques minutes par jour et un audio enregistré pour toi. C'est là, au quotidien, que le changement s'installe.

LE CHEMIN EN 4 PILIERS

6 séances, une étape à la fois

Chaque séance a un objectif clair, et chacune s'appuie sur la précédente. Les outils sont choisis pour toi : EFT, hypnose, PSYCH-K®, approche somatique, coaching.

1

APAISER

SÉANCE 1 • 1 H 30**Ouverture et apaisement**

On fait le point sur ta situation, on pose ton intention pour les 3 mois, et tu repars avec un premier outil pour revenir au calme.

2

LIBÉRER

SÉANCE 2 • 1 H**Déposer ce qui pèse**

On identifie ce que tu portes, et on commence à le libérer avec l'EFT.

SÉANCE 3 • 1 H**Transformer les croyances**

On repère la croyance qui te retient, et on la transforme avec PSYCH-K® ou l'hypnose.

3

CLARIFIER

SÉANCE 4 • 1 H**Mes valeurs**

On met en lumière ce qui compte vraiment pour toi, et ce qui n'est plus nourri dans ta vie.

SÉANCE 5 • 1 H**Ma direction**

Ta vision à un an, ton cap en une phrase, et trois petits pas concrets à tester.

4

INCARNER

SÉANCE 6 • 1 H 30**Ma juste place**

Le bilan de ton chemin, une hypnose d'ancrage, et ton plan pour les 3 mois suivants.

ET UN MOIS PLUS TARD

Ton suivi de 30 minutes : on fait le point sur ton plan, on ajuste ce qui doit l'être, et on célèbre le chemin parcouru.

Les séances ont lieu environ toutes les deux semaines. Si une étape demande plus de temps, on prend ce temps : il n'y a pas de course.

ENTRE NOS SÉANCES

Ton carnet de route

Après chaque séance, tu reçois l'étape suivante. Tout ce qu'il faut pour que ce que nous avons travaillé s'installe vraiment dans ta vie, en 10 à 15 minutes par jour.

DANS CHAQUE ÉTAPE



Ce que nous avons travaillé

Le résumé de ta séance, rédigé par Karine.



Ta pratique quotidienne

5 à 10 minutes par jour, avec un suivi à cocher matin et soir.



Ton journal guidé

Des questions et un tableau pour observer ce qui change.



Ton audio

Une méditation, une hypnose ou une séquence EFT, à réécouter autant que tu veux.



Ton message à Karine

Quelques lignes avant la séance suivante, pour partir de ton vécu.

LES 6 ÉTAPES

Pilier	Étape	Ce que tu vis	Ton audio
Apaiser	1 • Je me retrouve en sécurité	Repérer tes signaux et revenir au calme en quelques minutes	« Mon lieu sûr » • 12 min
Libérer	2 • Je dépose	Ta ronde d'EFT personnalisée, et l'intensité qui baisse jour après jour	Séquence EFT guidée • 10 min
Libérer	3 • Je crois autrement	Faire vivre ta nouvelle croyance dans ton quotidien	Intégration de ta nouvelle croyance • 10 min
Clarifier	4 • Ce qui compte pour moi	Tes 5 valeurs essentielles, et ce qu'elles éclairent	Méditation de reconnexion à soi • 10 min
Clarifier	5 • Mon cap	Ta vision à un an et 3 petits pas à tester	Visualisation « Ma vie dans un an » • 12 min
Incarnier	6 • J'habite ma place	Ton plan, ton rituel, ta lettre à toi-même	Hypnose « Ma juste place »

EN PLUS

Un questionnaire d'ouverture pour préparer ta première séance, et ta roue de vie : tu notes les 8 domaines de ta vie au début, puis à la fin. Tu verras le chemin parcouru, noir sur blanc. Tout reste à toi, bien après l'accompagnement.

COMMENT ÇA SE PASSE

Concrètement

1

Un appel découverte offert

30 minutes pour faire connaissance et vérifier ensemble que Juste Place est fait pour toi.

2

Ton questionnaire d'ouverture

Tu le remplis tranquillement avant notre première séance.

3

6 séances individuelles en visio

Environ toutes les deux semaines, pour avancer pas à pas sur les 4 piliers : apaiser, libérer, clarifier, incarner.

4

Entre chaque séance, ton étape à vivre

Après chaque rendez-vous, tu reçois l'étape suivante de ton carnet de route et un audio ou une vidéo guidée, pour que le changement s'installe dans ton quotidien, en 10 à 15 minutes par jour.

5

Ton suivi à 1 mois

30 minutes pour faire le point, ajuster ton plan et célébrer le chemin parcouru.

CE QUI EST INCLUS

- 6 séances individuelles en visio (2 × 1 h 30 et 4 × 1 h)
- Le questionnaire d'ouverture
- Le carnet de route en 6 étapes
- 6 audios ou vidéos guidés
- Tes messages entre les séances (réponse sous 48 h)
- Le suivi à 1 mois (30 min)

TON INVESTISSEMENT

890 €

ou en 3 fois : environ 297 € par mois

L'appel découverte est offert et sans engagement. Tu ne t'engages qu'une fois sûre que c'est le bon chemin pour toi.

EN VISIO, DEPUIS CHEZ TOI

Pas de trajet, pas de salle d'attente : tu es chez toi, à ton rythme. Avant chaque séance, tu reçois ton lien de connexion. Il te suffit d'un endroit calme, d'un casque ou d'écouteurs, et d'un moment rien qu'à toi. Ton étape et ton audio arrivent par mail après chaque séance.

QUI T'ACCOMPAGNE

Ce chemin, je l'ai d'abord traversé moi-même

J'ai toujours su que j'étais hypersensible. Ce que je n'avais pas encore compris, c'est tout ce que cela impliquait : je l'ai découvert au fil de mes expériences de vie. À chaque grande transition, quelque chose se dérégla profondément, et une question revenait : quelle est ma place maintenant ?

C'est ce chemin, et les outils que j'ai découverts pour le traverser, qui m'ont amenée vers le coaching, l'accompagnement thérapeutique et les soins énergétiques. Aujourd'hui, j'accompagne celles et ceux qui vivent la même chose, pour qu'ils trouvent et prennent leur juste place, avec confiance et douceur.

MES FORMATIONS

Coach de vie certifiée, spécialisée dans les transitions personnelles et professionnelles

Hypnose · EFT · PSYCH-K®

Approche somatique

Soins énergétiques : magnétisme, Reiki, Access Bars®

Praticienne certifiée Profil NOVA Global

Et si on en parlait ?

Réserve ton appel découverte de 30 minutes, offert et sans engagement. On fait connaissance, tu me racontes où tu en es, et on regarde ensemble si Juste Place est le bon chemin pour toi.

bienetreharmonie.net/tarifs-contact

contact@bienetreharmonie.net · 06 15 71 08 39

Instagram @bienetreharmoniebykarine · YouTube Bien-Être Harmonie

Juste Place est un accompagnement de bien-être et de développement personnel. Il ne remplace pas un suivi médical, psychologique ou psychiatrique, ni un traitement en cours.