

PRATIQUES PSYCHOCORPORELLES,  
MÉDITATIONS ET  
HYPNOSES THÉRAPEUTIQUES

# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

• Claudia IONESCU & Charlène TANTUCCI

# POUR ALLER PLUS LOIN

## Accompagnement « Vivre ses émotions »

Nous avons conçu un parcours complet pour réunir des méthodes et techniques variées afin de répondre aux divers problématiques liées aux émotions.

### 7 jours d'accompagnement thérapeutique

Une journée par mois pendant 5 mois sur Toulouse

Les dimanches 30/03, 27/04, 25/05, 29/06 et 27/07

Un week-end de clôture dans les Pyrénées

Le samedi 30 et le dimanche 31 août 2025

Tarif 140€/jour pour le parcours complet ou 180€ la journée.



# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

## PARCOURS : « Bien vivre ses émotions »

### PROGRAMME

#### Jour 1 - RECONNEXION À SOI

10h - 10h30 : Accueil, présentation & cadre

10h30 - 11h15 : L'intention positive des émotions

11h30 - 12h30 : Méditation : la danse des émotions

12h30 - 13h30 : Déjeuner libre (repas à prévoir)

13h30 - 14h30 : Se (re)connaître pour se positionner

14h30 - 15h30 : Le mouvement régénérateur

15h30 - 16h00 : Hypnose - Renforcement intérieur

16h15 - 17h15 : 3 méthodes de régulation émotionnelle

17h15 - 18h : Partages et retours d'expérience



# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

## PARCOURS : « Bien vivre ses émotions »

### PROGRAMME

#### Jour 2 - GESTION DES ÉMOTIONS

10h - 10h30 : Partages sur les changements perçus

10h30 - 11h30 : Méditation : se connecter à ses émotions

11h45 - 12h30 : La responsabilité des émotions

12h30 - 14h : Déjeuner libre (repas à prévoir)

14h -14h45 : Hypnose : changer une croyance limitante

14h45 - 15h45 : Méditation : se décharger par le mouvement

15h45 - 16h30 : Hypersensibilité et hypervigilance

16h45 - 17h30 : 3 techniques d'équilibrage émotionnel

17h30 - 18h : Partages et retours d'expérience



# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

## PARCOURS : « Bien vivre ses émotions »

### PROGRAMME

#### Jour 3 - DEUIL ET CHANGEMENT

10h - 10h30 : Partages sur les changements perçus

10h30 - 11h15 : Méditation : auto-compassion

11h30 - 12h30 : La courbe du deuil et du changement

12h30-14h : Déjeuner et partages d'expériences

14h-15h : Cercle de parole : le sentiment de perte

15h-16h30 : Se décharger émotionnellement

16h45-17h30 : Hypnose : s'ouvrir au changement

17h30 - 18h : Partages et retours d'expérience



# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

**PARCOURS : « Bien vivre ses émotions »**

## PROGRAMME

### Jour 4 - SE LIBÉRER DE LA CULPABILITÉ

10h - 10h30 : Partages sur les changements perçus

10h30-11h30 : Sacrée culpabilité, déconstruire pour reconstruire

11h45-12h30 : Méditation Meta (compassion & amour)

12h30-13h30 : Déjeuner libre (repas à prévoir)

13h30-14h15 : Sortir du triangle infernal

14h15-15h45 : Rebirth, respiration holotropique

15h45-16h15 : Remplacer le jugement par le discernement

16h30-17h15 : Hypnose : Retrouver la paix intérieure

17h15 - 18h : Partages et retours d'expérience



# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

## PARCOURS : « Bien vivre ses émotions »

### PROGRAMME

#### Jour 5 - L'ANGOISSE, L'ANXIÉTÉ ET LES PHOBIES

10h - 10h30 : Partages sur les changements perçus

10h30-11h30 : Neurophysiologie de la peur

11h30-12h30 : Technique d'auto-hypnose : Le switch

12h30-13h30 : Déjeuner libre (repas à prévoir)

13h30-14h15 : Techniques respiratoires d'apaisement

14h15-15h15 : Hypnose : Transformation instantanée

15h30-16h30 : Exercice de libération émotionnelle

16h45 - 17h15 : Techniques d'apaisement émotionnel

17h15 - 18h : Partages et retours d'expérience



# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

**PARCOURS : « Bien vivre ses émotions »**

## PROGRAMME 1<sup>e</sup> jour du WE

### Jour 6 - SE LIBÉRER DE LA HONTE ET DU DÉGOÛT

10h - 10h30 : Partages sur les changements perçus

10h30-11h30 : Les traumas conscients et inconscients

11h30-12h30 : Hypnose : le jardin de l'enfant intérieur

12h30-13h30 : Déjeuner libre (repas à prévoir)

13h30-14h15 : Les injonctions sociales et familiales

14h15-15h15 : Méditation : rester dans le présent

15h15-16h00 : Hypnothérapie : la distorsion du temps

16h15-17h15 : Danse de reconnexion aux éléments

17h15 - 18h : Partages et retours d'expérience



# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

**PARCOURS : « Bien vivre ses émotions »**

**PROGRAMME 2e jour du WE**

## Jour 7 - TRANSFORMATION ET CÉLÉBRATION

9h - 9h30 : Petit-déjeuner libre

9h30 - 10h : Tour de parole météo personnelle

10h-11h : Méditation en mouvement : respiration du coeur

11h15-12h30 : Hypnose - Connexion à son idéal profond

12h30-13h30 : Déjeuner libre (repas à prévoir)

13h30-14h : Marche digestive en pleine conscience

14h-14h30 : Le pouvoir de l'amour inconditionnel

14h30-16h : Transformation, sortir de sa chrysalide

16h15-17h : PNL - Ancrage de la joie et du bonheur

17h - 17h30 : Partages et retours d'expérience



# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

## Parcours complet « Bien dans mon corps »

Nous avons conçu un parcours complet pour réunir des méthodes et techniques variées afin de répondre aux divers problématiques liées au corps.

## Parcours expérimental et transformateur !

### 7 jours d'accompagnement thérapeutique

Une journée par mois pendant 5 mois sur Toulouse

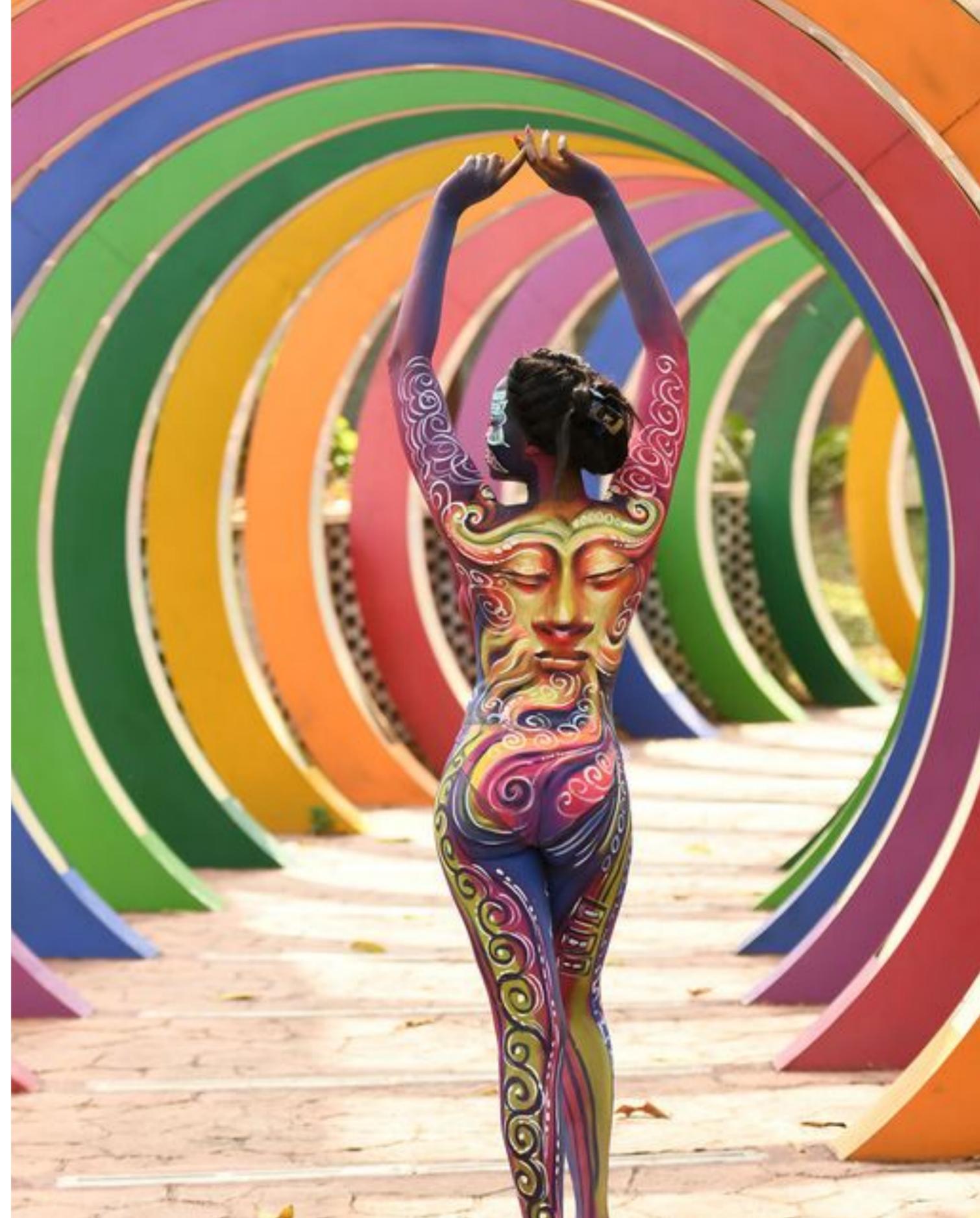
Les samedis 29/03, 26/04, 24/05, 28/06 et 26/07

Un week-end de clôture dans les Pyrénées

Le samedi 2 et le dimanche 3 août 2025

Tarif 140€/jour pour le parcours complet ou 180€ la journée.

© Claudia IONESCU, psychopraticienne & Charlène TANTUCCI, hypnothérapeute



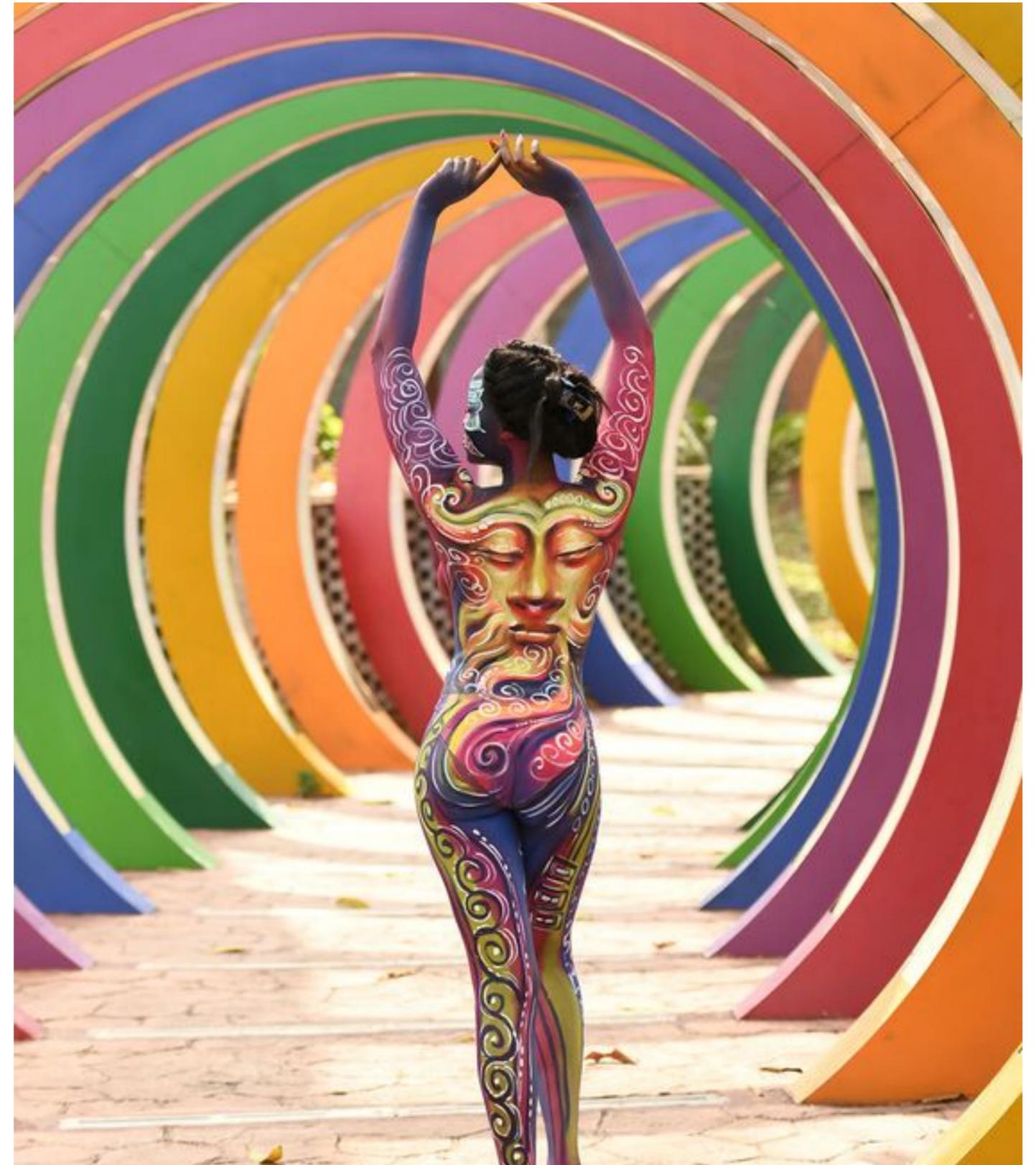
# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

## PARCOURS : « Bien dans mon corps » »

Pendant ce parcours transformateur, vous allez établir un lien profond avec votre corps, contacter vos sensations internes, apaiser et harmoniser vos relations.

Nous vous proposons de travailler sur la perception que vous avez de vous-même et sur votre positionnement dans votre environnement (professionnel, amical ou intime).

Pour renaître à soi et célébrer une nouvelle alliance avec vous-même, rejoignez-nous dans cette aventure !



# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

## PARCOURS : « Bien dans mon corps »

### PROGRAMME

#### Jour 1 - SE CONNECTER À SON CORPS

10h-10h30 : Accueil, cadre du parcours et présentations

10h30-11h30 : Méditation anneaux reichiens et dessin du corps

11h45-12h30 : Séance photo de groupe et individuelle

12h30-13h30 : Déjeuner libre (repas à prévoir)

13h30-14h : Image perçue / image réelle / image projetée

14h-15h : Méditation - Reconnexion à soi et à son corps

15h-15h30 : L'estime de soi et le positionnement

15h30-16h : Hypnose - Renforcer l'estime de soi

16h15-17h15 : Séance photo et projection avant/après

17h15 - 18h : Partages et retours d'expérience



# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

**PARCOURS : « Bien dans mon corps »**

## PROGRAMME

### Jour 2 - LA MÉMOIRE DU CORPS

10h-10h30 : Partage et retours sur les changements perçus

10h30-11h15 : Le langage du corps (tensions, douleurs...)

11h30-12h30 : Méditation - Vipassana

12h30-13h30 : Déjeuner libre (repas à prévoir)

13h30-14h : Pause ou balade digestive

14h-15h : Hypnose - Désensibilisation corps et esprit

15h-16h : Méditation - Rebirth, libérer les émotions bloquées

16h15-17h15 : Hypnose - Digérer les événements de la vie

17h15 - 18h : Partages et retours d'expérience



# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

## PARCOURS : « Bien dans mon corps »

### PROGRAMME

#### Jour 3 - CROYANCES & PERCEPTIONS

10h-10h30 : Partage et retours sur les changements perçus

10h30-11h15 : L'impact des croyances et des injonctions

11h30-12h15 : Méditation - Se relier à l'autre (eyes contact)

12h30-13h30 : Déjeuner libre (repas à prévoir)

13h30-14h : Les dangers du perfectionnisme

14h-14h45 : Hypnose - Acceptation et résilience sereine

14h45-16h15 : Mandala de l'être : travail sur les croyances

16h30-17h15 : Méditation dynamique : se rencontrer

17h15 - 18h : Partages et retours d'expérience



# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

## PARCOURS : « Bien dans mon corps »

### PROGRAMME

#### Jour 4 - L'ÉVOLUTION DU CORPS ET DE L'ÊTRE

10h-10h30 : Partage et retours sur les changements perçus

10h30-11h15 : Rapport aux changements perpétuels

11h30-12h30 : Captation vidéo de groupe et individuelle

12h30-13h30 : Déjeuner libre (repas à prévoir)

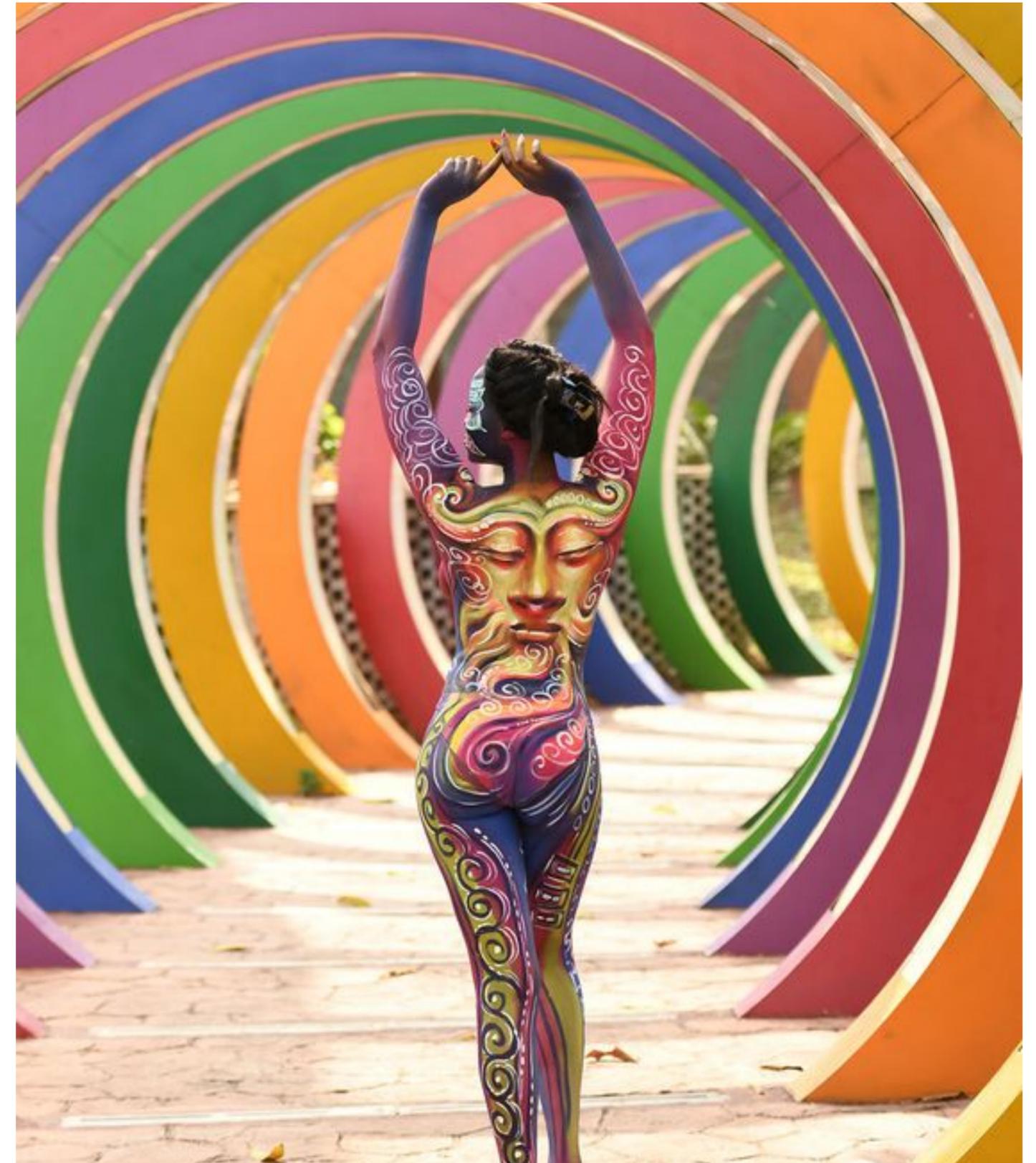
13h30-14h : Méditation - Éveil du corps et cycles quotidiens

14h-15h : Hypnose - Harmonie du corps et de l'esprit

15h-16h : Danse méditative - Le corps en mouvement

16h15-17h15 : Captation vidéo et projection avant/après

17h15 - 18h : Partages et retours d'expérience



# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

## PARCOURS : « Bien dans mon corps »

### PROGRAMME

#### Jour 5 - NOURRITURES DU CORPS ET DE L'ÊTRE

10h-10h30 : Partage et retours sur les changements perçus

10h30-11h15 : Privations et compulsions

11h30-12h30 : Méditation et dégustation en pleine conscience

12h30-13h30 : Déjeuner libre (repas à prévoir)

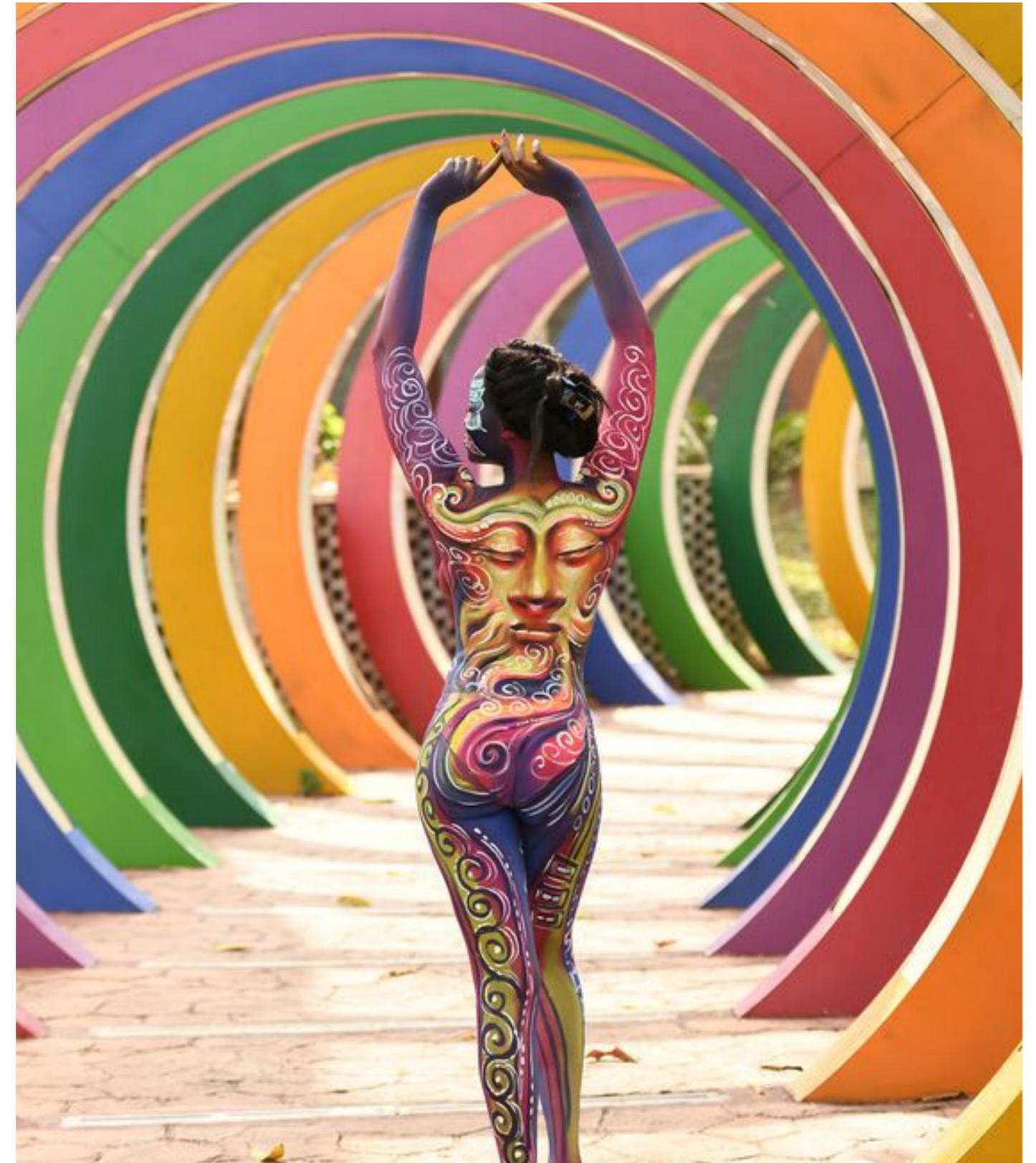
13h30-14h30 : Comment bien se nourrir ?

14h-15h : Hypnose - Nourrir son être intérieur

15h-16h : Méditation sunyata (la vacuité)

16h15-17h15 : Hypnose - Amour inconditionnel

17h15 - 18h : Partages et retours d'expérience



# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

## PARCOURS : « Bien dans mon corps »

### PROGRAMME 1er jour du WE

#### Jour 6 - RENAISSANCE : SE RECONSTRUIRE

10h-10h30 : Partage et retours sur les changements perçus

10h30-11h30 : Méditation se lier d'amitié avec son corps

11h45-12h30 : Hypnose engagement envers soi et son corps

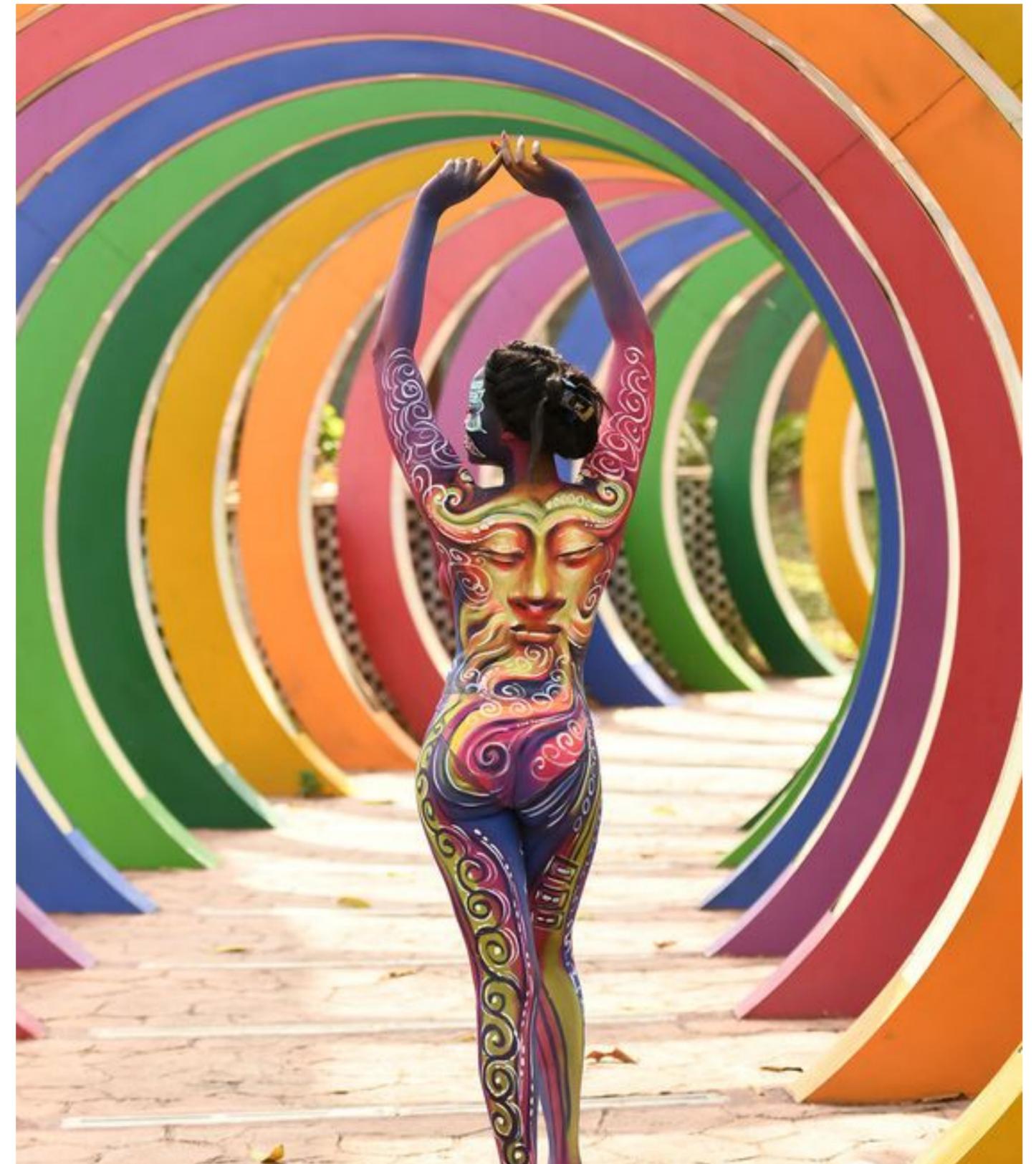
12h30-13h30 : Déjeuner libre (repas à prévoir)

13h30-14h : Pause ou marche méditative

14h-16h : Renaissance à soi et au monde

16h15-17h15 : Contrat de confiance avec son corps

17h15 - 18h : Partages et retours d'expérience



# THÉRAPIE BRÈVE COLLECTIVE

## PARCOURS : « Bien dans mon corps »

### PROGRAMME 2e jour du WE

#### Jour 7 - MA TERRE, MON ÉCOSYSTÈME

9h30-10h : Tour de parole météo personnelle

10h-11h : Se connecter au plaisir, « choisir la vie »

11h15-12h30 : Hypnose collective augmenter l'énergie

12h30-14h : Déjeuner libre (repas à prévoir)

14h-14h30 : Méditation : Qui je suis vraiment

14h30-15h15 : Ma santé, tout un écosystème

15h15-16h : Danse de la joie (entretenir le bonheur)

16h15-17h15 : Célébration de la transformation personnelle

17h15 - 18h : Partages et retours d'expérience



# POUR AVOIR UN APERÇU

## ATELIER CONFÉRENCE

### LE POUVOIR DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Pour expérimenter quels sont les points de contacts entre le corps et l'esprit et leurs influences respectives, nous vous invitons à une aventure à la fois théorique et expérimentale, où vous allez ressentir directement la force de ces liens invisibles.

Lien inscription : <https://www.billetweb.fr/le-pouvoir-du-corps-et-de-lesprit>

Nous restons à votre disposition pour plus d'informations.

© Claudia IONESCU, psychopraticienne & Charlène TANTUCCI, hypnothérapeute

### LE POUVOIR DU CORPS ET DE L'ESPRIT

**DIMANCHE 19 JANVIER**

De 14h à 16h30 à Toulouse

Conférence sur « Le lien entre le corps et l'esprit »  
Expérience de l'impact du corps sur l'esprit et vice versa  
Hypnose collective « Booster son énergie »

À l'espace ALLEGRIA

Animé par Charlène Tantucci, **hypnothérapeute**  
et Claudia Ionescu Ripoll, **psychopraticienne**.

Nous contacter au 06 48 07 33 74 / 06 61 30 57 74

Dans la limite des places disponibles (13 maximum)



34€, réduit 29€

# NOUS CONTACTER / NOUS RETROUVER

**Claudia IONESCU RIPOLL** Psychopraticienne 06 61 30 57 74

Formée à la Gestalt et aux thérapies psycho-corporelles (2015-2017), ainsi qu'à l'hypnose ericksonienne (2017), spécialisée dans l'accompagnement des traumas et du deuil, pratiquant la méditation de pleine conscience depuis 2011.



**Charlène TANTUCCI** Hypnothérapeute 06 48 07 33 74

Praticienne en hypnose ericksonienne, hypnose spirituelle et symbolique, spécialisée dans l'accompagnement des personnes atteintes de maladies auto-immunes, de douleurs chroniques et troubles intestinaux, ainsi que dans la préparation à performance sportive depuis 2018.

<https://praticienne-hypnose-toulouse.fr/> - [charlene.tantucci.hypnotherapie@gmail.com](mailto:charlene.tantucci.hypnotherapie@gmail.com)

