



# Mental in Action

**Emily LANAUD**

Psycho-praticienne & Hypnothérapeute



## DIPLÔMES

Master PNL

Praticien hypnose

Technicien ennéagramme

DU Préparation mentale



## CONTACT

Tel : 06.81.14.17.58

Mail : [emily.lanaud@gmail.com](mailto:emily.lanaud@gmail.com)

[www.mental-in-action.fr](http://www.mental-in-action.fr)



# Mental in Action



**Développement  
personnel**

## Le développement personnel

---

Il s'inscrit dans la recherche du bien-être, de paix intérieure, de tranquillité d'esprit, ainsi que, dans la recherche de performance et d'efficacité, pour aboutir à une meilleure qualité de vie et la réalisation de vos projets.

### Son but

---

- vous **accompagner** dans votre démarche
- vous aider à reprendre votre vie en main
- changer d'état d'esprit et **créer une nouvelle dynamique de vie**
- découvrir ou redécouvrir, et **mettre à profit** les ressources que vous possédez

### Intérêts et avantages

---

- vous donner les moyens d'obtenir ce que vous désirez
- transférer vos compétences et ressources dans les domaines où vous en avez besoin
- valoriser vos talents et potentiels
- dépasser vos limites, vos peurs, vos croyances, qui vous freinent
- **redevenir l'acteur principal de votre vie**
- **vous épanouir et prendre votre envol**

## Les outils

---

- la PNL
- l'hypnose éricksonienne
- l'ennéagramme
- La relaxation
- les techniques de préparation mentale

### Les thématiques travaillées

---

- confiance en soi - estime de soi
- améliorer les potentiels : concentration, créativité, gestion du stress, ...
- les troubles psychosomatiques : asthme, ulcère, bégaiement, problèmes de peau, ...
- les troubles fonctionnels : rythme cardiaque, sommeil, mémoire, énurésie, ...
- réduction de la douleur
- gestion d'un traumatisme
- croyance(s) limitante(s), peur(s), phobie(s)
- changement de vie: reprise d'une activité, préparation du passage à la retraite, ...



**Libérez votre potentiel et prenez votre envol !**

## Séance

---

**Durée** : de 1h à 1h30 suivant le travail à réaliser

**Public** : enfants / adolescents / étudiants / adultes / seniors / sportifs / musiciens / artistes

**Mode** : face à face / téléphone / mail / vidéo-conférence (type Skype)

**Horaires** : du lundi au vendredi, de 9h à 21h, sur rendez-vous.

Un rendez-vous peut être modifié ou annulé, sans frais, jusqu'à 48h à l'avance.

**Lieu** : les rendez-vous en face à face peuvent avoir lieu à votre domicile ou au mien, ou dans tout autre endroit calme où vous vous sentez bien.

**Nombre de séances** : l'accompagnement se réalise sur 5 à 12 séances en moyenne, mais dépend des besoins.

A la fin du travail, une séance bilan est offerte.

**Fréquence** : les séances ont lieu une fois par semaine ou toutes les deux semaines afin que les changements puissent s'installer.

**Tarifs** : 1h = 50€ / 1h30 = 65€