

## Nos recommandations

### *Indications*

Pour être pleinement efficace, la pratique de l'hypnose requiert quelques règles simples à respecter. Nous vous invitons à lire attentivement les indications qui suivent.

### Conditions d'écoute

- Il est essentiel de privilégier un lieu d'écoute calme et familier. Une séance d'hypnose est avant tout un moment d'apaisement pour le sujet.
- Dans la mesure du possible, vous devez prendre vos précautions pour ne pas être dérangé pendant la séance, ainsi que les quelques minutes qui suivent le réveil.
- Utilisez un appareil d'écoute de qualité reconnue, que ce soit une chaîne hi-fi ou lecteur MP3. Privilégiez le casque audio.
- La qualité de la séance passe également par la position du sujet. Assis ou allongé, vous devez être confortablement installés.
- Vous devez impérativement proscrire l'écoute d'un CD d'hypnose ericksonienne durant la conduite d'un véhicule, l'utilisation de machines, ou toute autre activité requérant vos pleines capacités d'attention.
- Après chaque séance, il est conseillé de ranger le CD dans un endroit de votre choix connu de vous seul, afin de vous l'approprier pleinement.
- Enfin, quelque soit la séance, il n'y a aucune limites d'écoute.

### Recommandations

Les CD que nous vendons ne sont en aucunes manières un substitut à un traitement médical, et ne constituent qu'une aide à un suivi médicalisé. Nous recommandons l'avis d'un professionnel de santé pour tous les types de pathologie.