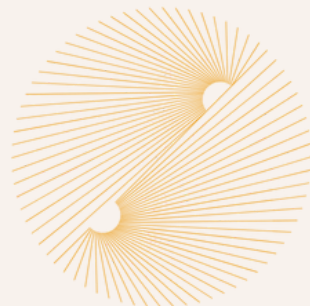


RETROUVER SON POIDS NATUREL GRÂCE À L'HYPNOSE

Se libérer de la faim émotionnelle sans régime



“ *Quand le corps est entendu,
il retrouve naturellement son équilibre.* ”



EMILIE BAROIN
HYPNOTHÉRAPIE

SOMMAIRE

PARTIE I : Comprendre sa relation à la nourriture

04

- Pourquoi mange-t-on sans faim ?
- Apprendre à reconnaître la vraie faim
- Quand la nourriture devient un refuge
- Le poids comme messenger

PARTIE II : Le rôle de l'inconscient

09

- Pourquoi la volonté ne suffit pas
- Comment l'hypnose agit sur cette relation ?

PARTIE III : Retrouver une relation saine à la nourriture

12

- Les 5 règles d'or
- Deux clés pour une relation apaisée

PARTIE IV : Mise en pratique

15

- Bien formuler son objectif
- Retrouver le plaisir dans sa vie... et dans son assiette
- Apprendre à écouter son corps
- Faire un arrêt sur image
- Le pouvoir de la visualisation

PARTIE V : Conclusion

22

- Retrouver son poids naturel
- Une transformation progressive
- Lorsque le poids raconte une histoire

PARTIE VI : Mon accompagnement

25

- Les changements observés
- Mon approche
- Le déroulé des séances
- Témoignages
- Contacts



INTRODUCTION

La perte de poids est souvent abordée sous l'angle des calories, des régimes et de la discipline. On nous apprend à contrôler, à résister, à se priver.

Pourtant, malgré tous ces efforts, beaucoup de personnes constatent que le poids revient : parfois quelques kilos, parfois plus. Pourquoi ?

Parce que **la prise de poids n'est pas uniquement liée à l'alimentation**. Elle est souvent **connectée aux émotions**.

De plus, les régimes stricts perturbent trop souvent l'équilibre naturel du corps. Lorsque l'on se restreint fortement, l'organisme s'adapte : il peut ralentir son métabolisme et chercher ensuite à retrouver ses réserves, ce qui explique pourquoi **le poids revient dans près de 95% des cas après un régime¹**.

Cet ebook s'adresse aux femmes et aux hommes qui souhaitent perdre du poids, qu'il s'agisse de cinq kilos ou trente, et surtout **retrouver leur poids de forme**.

L'objectif n'est pas de suivre un régime de plus, mais de comprendre ce qui se joue derrière la nourriture et d'aider le corps à **retrouver son équilibre naturel**.

L'hypnose que je propose offre justement une approche différente : au lieu de lutter contre le corps, elle aide à comprendre ce qu'il exprime.

Se libérer de ses kilos en trop devient alors plus simple, plus doux et plus durable.

1. Rapport de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), 2010.



01

COMPRENDRE LA RELATION À LA NOURRITURE

*Parfois, ce n'est pas l'estomac qui a faim...
c'est le cœur qui cherche à être rassuré.*

POURQUOI MANGE-T-ON SANS FAIM ?

Beaucoup de comportements alimentaires ne sont pas déclenchés par la faim physique.

Ils apparaissent à différents moments de la journée :

- en rentrant du travail,
- devant la télévision,
- après une journée stressante,
- lorsque l'on se sent fatigué ou contrarié.

Dans ces moments-là, la nourriture vient souvent apaiser une émotion. On parle alors de **faim émotionnelle**. Elle agit comme un réconfort immédiat.

Le problème n'est pas la nourriture en elle-même. Le problème est que le corps a appris que manger permettait de calmer ce qui se passe à l'intérieur.

Et ce mécanisme devient progressivement inconscient.

LES CROYANCES QUI BROUILLENT LE SIGNAL DE LA FAIM

Certaines personnes se méfient de la faim et cherchent à la tromper en mangeant des aliments peu caloriques mais volumineux pour remplir l'estomac. D'autres l'évitent parce qu'elle rappelle des souvenirs de manque, ou confondent un mal de ventre ou une émotion avec de la faim. Certaines préfèrent l'anticiper, par exemple en prenant un petit-déjeuner très copieux par peur de ne pas pouvoir manger plus tard.

APPRENDRE À RECONNAÎTRE LA VRAIE FAIM

La vraie faim est une sensation physique.

Elle se manifeste crescendo par :

- un creux dans l'estomac,
- une sensation de vide dans le ventre,
- parfois une légère baisse d'énergie.

La faim émotionnelle apparaît différemment.

Elle surgit rapidement, sans signal physique clair, et s'accompagne souvent d'une envie précise. Elle est intense dès le départ et cherche à être satisfaite immédiatement. Elle se calme souvent avec des aliments très réconfortants — sucrés, gras ou chocolatés — qui procurent une gratification rapide.

Apprendre à distinguer ces deux types de faim permet déjà de transformer la relation à la nourriture.

Car lorsque l'on réapprend à manger en réponse à la vraie faim, on envoie un message fort à son corps : celui de revenir à son équilibre naturel.

LE SIGNAL DE LA FAIM

Si vous êtes en suralimentation permanente, le signal de la faim n'est pas émis par votre corps. Pour le retrouver, testez-vous, observez-vous et reconnectez-vous en douceur à vos sensations naturelles.

QUAND LA NOURRITURE DEVIENT UN REFUGE

Après une journée difficile, lorsque la fatigue s'accumule ou lorsque l'on ressent du stress, manger peut apporter une sensation de réconfort immédiat. Pendant quelques instants, la tension diminue.

Cependant, même si la nourriture apaise sur le moment, elle n'apporte pas la réponse dont le corps et l'esprit ont réellement besoin.

Si ce mécanisme devient systématique, le corps associe progressivement nourriture et apaisement. Un cercle vicieux peut alors s'installer :

Une émotion apparaît → on mange →
l'apaisement est temporaire → l'émotion revient.

Avec le temps, cela peut entraîner des comportements alimentaires excessifs ou déséquilibrés, qui ont tendance à s'intensifier tant que l'émotion à l'origine du mécanisme n'est pas comprise et apaisée.

Comprendre ce fonctionnement est déjà une étape essentielle pour pouvoir s'en libérer, reprendre le pouvoir et apprendre à répondre autrement aux besoins du corps.

LE POIDS COMME MESSAGER

Derrière tout comportement, toute compulsion ou toute réaction se cache une intention positive, même si elle n'est pas toujours consciente.

Lorsqu'une émotion n'est pas exprimée ou entendue, elle ne disparaît pas. Elle peut se manifester autrement : par de la colère, de la nervosité, de la fatigue, des compulsions... ou parfois par une prise de poids.

Dans certains cas, le poids peut devenir une forme de protection inconsciente. Se protéger du regard des autres. Se rassurer. Se donner une sensation de solidité. Ou combler un manque affectif.

Et même, des intentions plus subtiles : rester fidèle à une histoire familiale, se consoler d'un manque, se sentir relié à quelqu'un ou simplement chercher du réconfort dans les moments difficiles.

Chaque personne possède son histoire. C'est pourquoi il est rarement efficace de lutter uniquement contre les symptômes.

Lorsque l'on écoute ce que le corps essaie d'exprimer et l'intention positive qui se cache derrière, il devient possible de transformer la relation à la nourriture en profondeur.





02

LE RÔLE DE L'INCONSCIENT

Changer sa relation à la nourriture ne se fait pas par la force, mais en transformant les associations inconscientes qui la gouvernent.

POURQUOI LA VOLONTÉ NE SUFFIT PAS

Beaucoup de personnes pensent que pour perdre du poids, il suffit d'avoir plus de volonté.

Pourtant, si c'était le cas, les régimes fonctionneraient pour tout le monde. La réalité est différente.

Une grande partie de nos comportements alimentaires est gouvernée par l'inconscient.

Ce sont des automatismes appris au fil des années :

- manger pour se récompenser,
- manger pour se calmer,
- finir son assiette par habitude,
- grignoter lorsque l'on s'ennuie.

Ces comportements deviennent des réflexes.

Et un réflexe ne se change pas uniquement par la volonté. Il nécessite une transformation plus profonde.

C'est précisément là que l'hypnose peut intervenir.

COMMENT L'HYPNOSE AGIT SUR CETTE RELATION ?

L'hypnose est un **état naturel** qui permet d'accéder aux **mécanismes inconscients** qui influencent nos comportements.

L'hypnose permet de :

- comprendre l'origine émotionnelle des compulsions,
- apaiser certaines tensions intérieures,
- modifier les associations inconscientes entre nourriture et réconfort,
- retrouver les sensations naturelles de faim et de satiété.

Mais aussi de:

- ressentir un calme intérieur plus présent,
- voir les envies passer sans y répondre automatiquement,
- et redécouvrir une relation plus simple, plus légère, presque évidente avec la nourriture.

L'objectif n'est pas de forcer le corps à perdre du poids. L'objectif est de **transformer la relation à la nourriture** pour que le corps retrouve progressivement son équilibre naturel et puisse se libérer des kilos en trop.





03

RETROUVER UNE RELATION SAINNE AVEC LA NOURRITURE

*Une relation apaisée à la nourriture
commence par une relation apaisée à soi.*

LES 5 RÈGLES D'OR

1 JE MANGE QUAND J'AI FAIM

La vraie faim est une sensation physique. Réapprendre à l'écouter permet au corps de se réguler naturellement.

J'ARRÊTE DE MANGER LORSQUE LA FAIM DISPARAÎT

2 Beaucoup s'arrêtent lorsqu'ils se sentent repus. Pourtant, le bon moment est lorsque la sensation de faim disparaît : Les aliments deviennent moins savoureux, le rythme d'alimentation diminue, on se sent rempli.

3 MANGER EN CONSCIENCE

Prendre le temps de manger change profondément la relation à la nourriture. Mâcher, savourer, respirer, poser les couverts. Le corps enregistre mieux la satiété.

4 TOUT EST AUTORISÉ : SORTIR DE LA CULPABILITÉ

La restriction entretient les compulsions. Autoriser tous les aliments permet de sortir de la frustration. Avec le temps, les choix deviennent naturellement plus équilibrés.

5 BOUGER SON CORPS

Le corps est fait pour bouger. Marcher, s'étirer, danser, prendre les escaliers. Ces gestes simples contribuent à l'équilibre global.

DEUX CLÉS POUR UNE RELATION APAISÉE

1. COMPRENDRE CE QUE LA NOURRITURE VIENT COMPENSER

Les envies de manger ne sont pas toujours liées à la faim. Comprendre ce mécanisme est déjà une grande avancée et permet de trouver d'autres façons de se nourrir émotionnellement. En prendre conscience permet de comprendre qu'il ne s'agit pas d'un manque de volonté : le corps cherche simplement à apaiser un inconfort. Plutôt que de culpabiliser, s'accompagner avec bienveillance devient une clé essentielle du changement.

2. REMETTRE LE PLAISIR AU CENTRE DU QUOTIDIEN

Lorsque les journées contiennent davantage de moments qui font du bien, la nourriture n'a plus besoin de combler ce manque. Quand le plaisir revient dans la vie, la relation à la nourriture s'apaise naturellement.

Ce que l'hypnose permet d'explorer

Au cours de mon accompagnement, nous identifions cette part de vous qui cherche à être nourrie autrement : celle qui a besoin d'être entendue, soutenue, libérée, comprise... et accueillie.

Lorsqu'elle est reconnue, il devient plus facile de comprendre ce qui peut réellement vous nourrir et d'orienter précisément votre énergie vers ce qui fait du bien à votre corps comme à votre esprit.



04

MISE EN PRATIQUE

Vous pouvez pratiquer ces exercices de manière autonome pour réapprendre à écouter les signaux de votre corps et vous reconnecter progressivement à vos sensations.

Dans le cadre de mon accompagnement en hypnothérapie, leur portée est plus profonde, car les émotions derrière certaines habitudes alimentaires sont identifiées et apaisées.

BIEN FORMULER SON OBJECTIF

La manière dont vous formulez votre objectif influence directement votre motivation... et votre cerveau.

Le cerveau réagit fortement aux images et aux sensations que l'on se représente. Plus un objectif est clair, concret et associé à des ressentis positifs, plus il devient mobilisateur.

À l'inverse, un objectif vague comme « perdre du poids » reste souvent abstrait pour le cerveau.

Ce qui crée l'élan, ce sont les états que vous souhaitez vraiment vivre : **vous sentir plus léger, plus libre, plus confiant, plus fier de vous.**

Pour vous aider à clarifier cela, le **questionnaire suivant** vous invite à explorer ce qui se cache réellement derrière votre objectif.

Prenez quelques minutes pour y répondre sincèrement : ces questions vous aideront à formuler un objectif plus précis, plus motivant... et surtout plus aligné avec ce que vous souhaitez vivre.

BIEN FORMULER SON OBJECTIF – QUESTIONNAIRE

Prenez quelques minutes pour répondre aux questions suivantes. Elles vont vous aider à préciser ce que vous souhaitez réellement atteindre.

1. Si vous aviez déjà atteint votre poids idéal, qu'est-ce qui serait différent dans votre vie ?
2. Comment vous sentiriez-vous dans votre corps et dans votre esprit ?
3. Quelles qualités ou quels états intérieurs aimeriez-vous ressentir davantage (par exemple : légèreté, confiance, énergie, liberté...) ?
4. Concrètement, qu'est-ce que cela vous permettrait de faire plus facilement dans votre quotidien ?
5. Qu'est-ce que cela changerait dans votre manière d'être avec vous-même et avec les autres ?
6. Comment allez-vous mesurer que votre objectif est atteint ?
7. Si vous deviez résumer en une phrase ce que cette transformation vous permettrait de vivre, quelle serait-elle ?

En vous appuyant sur vos réponses, vous pourrez définir clairement votre **objectif** : *Je perds du poids naturellement, sans frustration. Je mange quand j'ai faim, je m'arrête quand je n'en ai plus besoin. Je me sens plus léger, plus libre et en confiance dans mon corps.*

RETROUVER LE PLAISIR DANS SA VIE... ET DANS SON ASSIETTE

Retrouver une relation apaisée à la nourriture passe aussi par la place que l'on redonne au plaisir dans sa vie.

Une question simple peut devenir un bon point de départ :

"Comment vais-je me faire plaisir aujourd'hui ?"

Le plaisir ne se trouve pas seulement dans de grands moments. Il se cache souvent dans des instants très simples du quotidien : savourer pleinement sa boisson du matin ou son plat préféré, sentir son odeur, observer sa chaleur, ses goûts variés, écouter une musique qui fait vibrer, prendre quelques minutes pour respirer profondément, marcher, créer, rire ou partager un moment avec quelqu'un qui nous fait du bien.

Vivre pleinement ces moments, nourrit quelque chose de plus profond : **notre présence à nous-mêmes.**

Peu à peu, lorsque le corps retrouve ces sources de plaisir, la nourriture n'a plus besoin de remplir ce rôle de compensation.

Elle retrouve alors sa juste place : celle d'un moment de partage, de saveur et de plaisir... sans excès ni culpabilité.



EXERCICE : ÉCOUTER SON CORPS

Cet exercice simple peut vous aider à retrouver progressivement les sensations naturelles de faim et de satiété.

Avant de manger, prenez quelques secondes pour vous poser ces trois questions :

1. Ai-je réellement faim ?

- Essayez de ressentir ce qui se passe dans votre ventre.
- Buvez un grand verre d'eau plate car quand nous sommes coupés de nos sensations physiques, nous avons souvent soif sans le savoir.

2. De quoi mon corps a-t-il envie ?

- Pas ce que vous pensez devoir manger, mais ce qui vous ferait réellement du bien. Même si l'aliment désiré n'est absolument pas sain. Si c'est ce dont votre corps a envie, ne mangez que ça, consciemment, avec plaisir ! Cela évitera souvent de compenser avec d'autres aliments et de vous remplir inutilement.

3. De quelle quantité ai-je besoin ?

Pendant le repas, prenez le temps de :

- **mâcher lentement,**
- **respirer tranquillement,**
- **poser les couverts entre deux bouchées,**
- **savourer !**

Plus vous serez **présent à votre repas**, plus le corps pourra vous guider naturellement.



EXERCICE : FAIRE UN ARRÊT SUR IMAGE

Lorsque l'envie de manger apparaît, elle peut parfois être très rapide. La main se dirige presque automatiquement vers la nourriture.

Dans ces moments-là, avant de bondir, faites un arrêt sur image.

1/ Respirez profondément 5 fois en allongeant l'expiration, comme si vous soufflez dans une paille.

2/ Observez ce qui se passe en vous et posez-vous ces questions simples :

- Qu'est-ce que je ressens là, maintenant ?
- Où est-ce que je ressens cela dans mon corps ?
- De quoi aurais-je besoin à cet instant ?

Souvent, le besoin n'est pas la faim et peut être comblé autrement :

- se reposer, même quelques minutes,
- respirer davantage,
- boire un verre d'eau ou une infusion,
- bouger, créer, écrire, s'exprimer, communiquer...

Nous avons vu que la faim apparaît progressivement. Si, après observation, il s'agit bien de la faim, alors mangez avec plaisir, sans culpabilité, et **prenez un moment pour faire l'exercice page 19.**

Cet exercice permet de **réduire progressivement le corps et l'inconscient.** Petit à petit, **l'impulsion laisse place au choix.**



EXERCICE : LE POUVOIR DE LA VISUALISATION

Prenez chaque jour quelques minutes pour vous imaginer la personne que vous êtes en train de devenir. C'est un exercice très agréable.

Visualisez-vous dans quelques semaines, avec vos kilos émotionnels en moins. Votre corps est plus léger, plus naturel, plus équilibré.

Peut-être vous sentez-vous rayonnante, joyeuse, créative, libre... Ou même un peu fofolle, expansive et pleine d'énergie. Ou peut-être vous sentez-vous plus calme, plus apaisée, détendue, sensuelle, profondément bien dans votre corps.

Que faites-vous dans cette nouvelle version de vous-même ? Est-ce que vous êtes en train de danser, de nager, de courir, de méditer ? Ou prenez-vous simplement le temps de respirer.

Êtes-vous entourée de vos amis, de votre famille, d'un amoureux ? Ou êtes-vous seule, savourant un moment de calme et de liberté ?

Imaginez l'endroit où vous vous trouvez. Est-ce chez vous ? À la mer, à la campagne ou en montagne.

Respirez profondément et laissez cette image s'installer profondément en vous.

Votre esprit inconscient apprend aussi à partir des images que vous lui offrez. Plus vous vous autorisez à imaginer cette version de vous-même, plus votre corps peut naturellement s'en rapprocher.



05

CONCLUSION

“

*La transformation commence souvent
le jour où l'on choisit de s'écouter vraiment.*

RETROUVER SON POIDS NATUREL

Le corps possède une grande capacité d'équilibre. Lorsque les émotions sont entendues et que la relation à la nourriture s'apaise, il n'a plus besoin de compenser.

Retrouver son poids naturel ne signifie pas atteindre un idéal imposé. Cela signifie permettre au corps de retrouver son propre point d'équilibre.

Un poids dans lequel vous vous sentez bien, plus léger, plus libre, plus vivant.

UNE TRANSFORMATION PROGRESSIVE

Changer sa relation à la nourriture ne se fait pas en un jour. C'est un processus progressif. Il est normal d'avoir des moments plus faciles et d'autres plus difficiles.

Chaque prise de conscience, chaque petit changement, est déjà un pas vers plus d'équilibre.

Plutôt que de chercher la perfection, cherchez simplement à avancer avec bienveillance envers vous-même.

LORSQUE LE POIDS RACONTE UNE HISTOIRE

Le poids n'est pas toujours seulement une question d'alimentation. Il porte une histoire, des émotions ou des mécanismes appris au fil du temps.

Lorsque ces éléments sont compris et apaisés, la transformation devient plus profonde et plus durable. Le corps n'a plus besoin de se protéger de la même manière.

Si vous vous êtes reconnu dans ces pages, alors c'est probablement le bon moment pour agir.





06

MON ACCOMPAGNEMENT

*L'hypnose ouvre un espace où le corps et l'esprit
peuvent enfin se rééquilibrer.*

LES CHANGEMENTS OBSERVÉS

Au fil des accompagnements, j'observe dans la majorité des cas :

1. **Une diminution significative des envies de grignotage.**
2. **Une relation plus détendue et apaisée avec la nourriture.**
3. **Une meilleure écoute des sensations de faim et de satiété.**
4. **Moins de culpabilité après avoir mangé.**
5. **Davantage de plaisir dans l'alimentation.**
6. **Une sensation de légèreté et de vitalité physique et mentale.**
7. **Un poids qui se régule plus naturellement.**
8. **Une confiance retrouvée dans son corps.**
9. **Une perte de poids.**

Ces changements peuvent apparaître **très rapidement** chez certains, et **plus progressivement** chez d'autres, mais ils témoignent tous d'un **rééquilibrage global**.

LE DÉROULÉ DES SÉANCES

Un accompagnement pour la perte de poids s'étend généralement sur **3 à 6 séances**, espacés de 1 à 2 semaines, selon l'histoire et les objectifs de chacun. Les séances suivent une progression qui permet d'agir à la fois sur les émotions et les mécanismes inconscients liés à la nourriture.

La première séance

La première séance laisse une grande place à l'échange afin de comprendre votre relation à la nourriture et les **mécanismes inconscients** qui peuvent entretenir certains comportements.

Elle se poursuit par un **état hypnotique** orienté sur ces découvertes, pouvant inclure libération émotionnelle, visualisations thérapeutiques, travail sur certaines expériences marquantes ou sur l'enfant intérieur.

Les séances suivantes

Les séances suivantes permettent de **défaire les associations inconscientes créées avec la nourriture**, afin que celle-ci ne soit plus la réponse automatique aux émotions.

Le travail se poursuit ensuite par le **renforcement de nouveaux états intérieurs**, grâce à des visualisations, des protocoles hypnotiques et des ancrages positifs, afin d'installer durablement une relation plus apaisée avec la nourriture et avec soi-même.

L'IMPORTANCE DE SE SOUTENIR AU QUOTIDIEN

Au fil de l'accompagnement, **des exercices de soutien personnalisés** sont proposés. Ils font **partie intégrante du processus** et permettent de soutenir, consciemment et avec bienveillance, la **rééducation du corps** vers son état physique naturel.

TÉMOIGNAGES



Sophie, 38 ans

"J'avais tout essayé pour perdre du poids sans succès. L'accompagnement m'a aidé à comprendre pourquoi je mangeais sans faim, surtout quand j'étais stressée. Grâce aux séances et aux exercices de soutien, mon rapport à la nourriture s'est apaisé et j'ai perdu 6 kilos!"



Laurence, 55 ans

"Emilie m'a permis de prendre conscience qu'un événement marquant avait profondément changé mon rapport à la nourriture. Les premières séances d'hypnose ont vraiment apaisé ce traumatisme. Puis, les séances se sont orientées vers ma perte de poids et vers le fait de réapprendre à écouter les véritables besoins de mon corps, notamment mon besoin de créativité. Aujourd'hui, je prends plaisir à manger et je m'éclate dans de nouvelles activités. Cela m'aide à continuer à perdre du poids. Je me sens mieux physiquement, plus légère et plus dynamique."



Marc, 45 ans

"Je grignotais beaucoup le soir pour relâcher la pression. L'hypnose m'a permis de casser ce réflexe. Les envies ont diminué petit à petit et j'ai perdu 5 kilos en quelques mois, sans régime strict. Je suis ravi ! Emilie est une professionnelle très compétente, je la recommande. "

MOT DE FIN

Diplômée en **Hypnose Ericksonienne Évolutive**, j'accompagne **les femmes et les hommes** qui souhaitent transformer leur relation à la nourriture et retrouver un poids naturel plus serein.

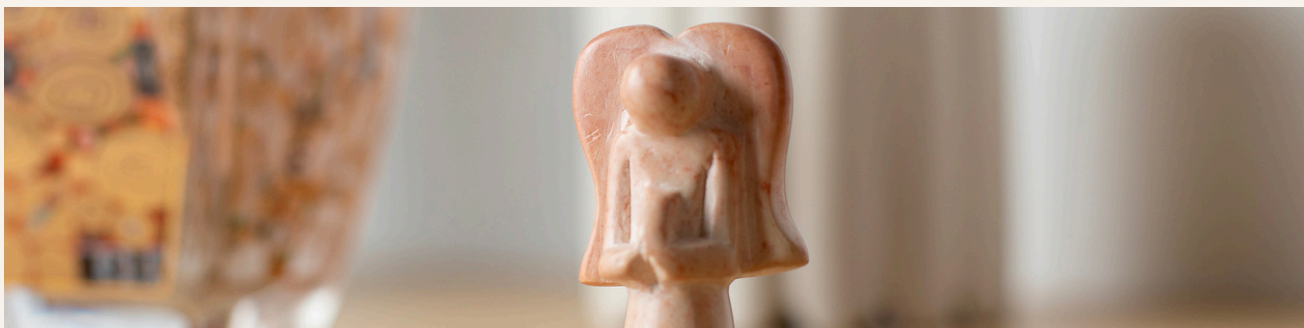
L'hypnose permet de travailler **en douceur** sur les **émotions** et les **mécanismes inconscients** qui entretiennent certaines habitudes alimentaires. Mon approche est intuitive, respectueuse du rythme de chacun, et peut parfois devenir plus profonde lorsque cela est nécessaire.

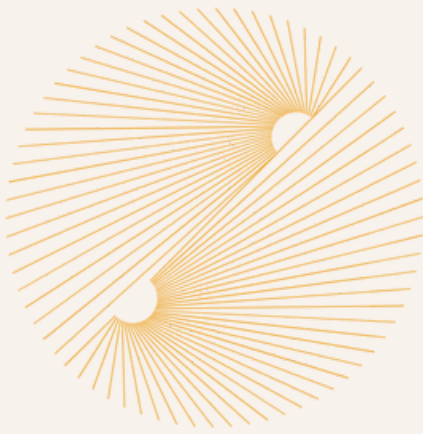
Les séances se déroulent en **cabinet tout près de Hossegor (40)**, ou **en visio** depuis chez vous (et oui, cela fonctionne très bien !). Chaque séance est personnalisée et respecte votre évolution.

Si votre poids est chargé d'histoire, il mérite d'être entendu avec **bienveillance**. En apprenant à écouter votre corps et à répondre autrement à vos émotions, il devient possible de retrouver une relation plus douce avec la nourriture... et de permettre au corps de retrouver son **équilibre naturel**.

Prenez soin de vous.

Émilie





EMILIE BAROIN
H Y P N O T H É R A P I E

Envie d'aller plus loin ?

Si ce que vous avez lu dans ce guide **résonne pour vous**, je vous propose un **premier échange découverte** afin de **faire le point sur votre situation** et voir comment l'hypnose peut vous accompagner. **Contactez-moi :**

Un simple message suffit pour commencer.

M'écrire sur Whatsapp

Réserver sa séance

contact@emiliebaroin.fr

emiliebaroin.fr

