



ÉTINCELLE INTENSIVE

Programme collectif · 7h d'immersion · Visio ou présentiel · Groupes de 3 à 8 personnes

***Une journée pour libérer ce qui résiste. Repartir avec une décision ancrée
— et les outils pour tenir.***

Vous savez ce qui vous pèse. Vous avez peut-être déjà essayé d'y travailler — seul(e), ou autrement. Mais quelque chose résiste encore.

Pas parce que vous ne faites pas assez d'efforts. Parce que certains nœuds ne se défont pas seuls, ni par la réflexion. Ils ont besoin d'être traversés — dans le corps, dans l'émotion, avec des techniques qui vont là où les mots ne vont pas.

La Journée Intensive ÉTINCELLE est construite pour ça. **En sept heures, vous cartographiez ce qui bloque, vous le traversez, vous prenez votre décision** — et vous repartez avec un plan d'action ancré dans le corps.

Ce programme est fait pour vous si...

- **Vous tournez autour du même problème depuis trop longtemps** — sans vraiment avancer.
 - **Vous comprenez intellectuellement ce qui se passe** — mais ça ne change rien dans votre vie.
 - **Vous avez besoin de vrais outils, d'une journée structurée** — et d'un accompagnement humain et précis.
 - **Vous voulez avancer vite** — sans pour autant survoler.
-

Ce qui rend cette journée différente

Enseignement + thérapie + coaching La théorie éclaire. La pratique libère. Les trois ensemble, en une journée — jusqu'à ce que quelque chose se dépose vraiment.	2 questionnaires de personnalité intégrés Pour vous voir avec précision, identifier ce qui vous constitue, et ancrer ce qui change.
Des outils corporels tout au long Scan corporel, EFT, hypnose sensorielle, matrice décisionnelle. Le corps mémorise ce que la tête oublie.	Une thématique par journée Chaque session est construite autour d'un sujet précis — celui qui vous a décidé(e) à venir. On va au fond.

Déroulé type de la journée · 9h – 17h

* Ce déroulé est indicatif. Les horaires et l'ordre des séquences peuvent varier selon la dynamique du groupe.

1 Accueil & mise en mouvement

9h – 9h30

Tour de table, intention de la journée posée à voix haute. Exercice corporel d'ancrage pour arriver pleinement — et laisser le quotidien à la porte.

2 Cartographie du blocage

9h30 – 11h

Avec les outils du coaching orienté solution, vous mettez des mots précis sur votre situation. Vous identifiez la nature de ce qui bloque : peur, croyance limitante, loyauté inconsciente, conflit de valeurs. Vous sortez du flou.

Outils · Coaching orienté solution · 1er questionnaire de personnalité ÉTINCELLE

3 Écoute corporelle & intuition

11h – 12h30

Votre corps sait déjà. Cette partie vous apprend à le lire : scan corporel Oui/Non, pendule physique, dialogue des parties internes. Vous reconnectez votre intuition à votre capacité de décision.

Outils · Scan corporel · Pendule physique · Oui/Non intuitif

4 Pause déjeuner

12h30 – 13h30

Temps libre. Marche, respiration, dépose de ce qui a émergé le matin. La digestion émotionnelle se fait aussi dans les pauses.

5 Libération des blocages

13h30 – 15h30

Le cœur thérapeutique de la journée. Selon ce qui a émergé le matin, on travaille avec l'hypnose sensorielle et/ou l'EFT pour libérer ce qui résiste — en douceur, à votre rythme.

Outils · Hypnose sensorielle intégrative · EFT · Écoute corporelle · 2e questionnaire de personnalité
ÉTINCELLE

6 Décision & plan d'action

15h30 – 16h30

Vous testez votre décision sur 3 axes — corps, émotions, rationalité — avec la Matrice Décisionnelle ÉTINCELLE. Vous construisez votre plan d'action personnel sur 7 et 30 jours.

Outils · Matrice Décisionnelle ÉTINCELLE sur 3 axes

7 Clôture & ancrage

16h30 – 17h

Méditation d'ancrage pour graver votre décision dans le corps. Tour de parole final, engagement devant le groupe. Vous repartez avec votre élan.

Avant la journée — préparez-vous

- Notez la situation sur laquelle vous voulez travailler — décision, blocage, relation, projet...
- Prévoyez un espace calme, sans être dérangé(e) — surtout en visio
- Hydratez-vous et mangez légèrement le matin
- Carnet et stylo à portée de main
- Venez avec l'envie d'aller chercher ce qui est vrai pour vous — pas juste de réfléchir

Les outils utilisés

- Coaching orienté solution — pour clarifier et cartographier
- Hypnose sensorielle intégrative — pour aller là où le mental ne va pas seul
- EFT — tapping sur points d'acupuncture pour libérer les émotions bloquées
- Écoute corporelle — scan, pendule physique, dialogue intérieur
- Matrice Décisionnelle ÉTINCELLE — pour valider votre décision sur 3 axes
- 2 questionnaires de personnalité ÉTINCELLE

Vous repartez avec...

- ◆ Un éclairage et une solution pour votre blocage
- ◆ Votre Oui/Non corporel — vous savez comment votre corps vous parle

- ◆ Une autre vision de vous avec des capacités élargies
- ◆ Une fiche personnalisée avec votre plan d'action sur 7 et 30 jours
- ◆ Des outils aidants et évolutifs + audios d'ancrage réutilisables à vie
- ◆ Un thème astral 2026 offert

Orientations traitées

- Blocage émotionnel
- Problématique relationnelle
- Difficulté décisionnelle
- Manque de confiance en soi
- Épuisement & oubli de soi
- Schéma qui se répète

210 €

Sessions programmées sur demande · Groupes de 3 à 8 personnes · Places limitées
Règlement en 1 ou 2 fois · au moins 48h avant · Entretien téléphonique sur votre demande

"Cela faisait des mois que je tournais autour de la même décision. En une journée, quelque chose s'est déposé. Je suis reparti différent."

— Laurent, participant Étincelle Intensive

Je m'inscris à Étincelle Intensive

Inscription par email : corinne@etincelle-de-vivre.fr

ou via etincelle-de-vivre.fr/contact

Réponse sous 48h · Entretien téléphonique sur demande · Sans engagement



Corinne Cabibbo

Psychopraticienne · Hypnothérapeute · Énergéticienne
corinne@etincelle-de-vivre.fr · etincelle-de-vivre.fr