



ÉTINCELLE+

Programme collectif · 7 semaines · 2h/semaine · Visioconférence · Groupes de 3 à 8 personnes

Ce qui vous retenait — libéré. Ce dont vous aviez besoin — ancré.

Quelque chose résiste. Depuis trop longtemps. Peut-être une décision qui n'arrive pas à se prendre. Une fatigue que le repos ne répare pas. Un schéma qui revient — dans vos relations, dans votre rapport à vous-même, dans ce que vous n'arrivez pas à changer malgré tout ce que vous avez déjà essayé.

Pas parce que vous ne faites pas assez d'efforts. Parce que certains nœuds ne se défont pas seuls, ni en un week-end. Ils ont besoin de temps, de répétition, d'ancrage dans le corps — et d'un espace qui tient semaine après semaine.

ÉTINCELLE+ est cet espace. En sept semaines, ce qui bloquait se dépose. Ce qui était flou devient clair. Ce qui pesait s'allège. Et vous repartez avec des ressources concrètes et une connaissance de vous-même que personne ne peut vous reprendre.

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 d'un cadre solide, de vrais outils** — et d'un accompagnement qui ne s'arrête pas au bout d'une séance.
- **La dynamique de groupe vous attire** — entendre votre vécu dans la voix d'un autre, avancer entouré(e).

Le groupe n'est pas un compromis — c'est un amplificateur.

Entendre son vécu dans la voix de l'autre. Reconnaître quelque chose de soi dans ce que dit quelqu'un d'autre — et sentir que ce n'est plus seulement votre problème, mais quelque chose d'humain que vous traversez. Se sentir tenu(e) d'une semaine à l'autre par un groupe qui avance avec vous.

Ce qui rend ce programme différent

| | |
|---|--|
| Enseignement + thérapie + coaching La théorie éclaire. La pratique libère. Le groupe ancre. Les trois ensemble, semaine après semaine. | 4 à 5 questionnaires de personnalité Pour vous voir avec précision, mesurer ce qui se transforme, comprendre ce qui vous constitue profondément. |
| Des outils corporels à chaque session Scan corporel, EFT, hypnose sensorielle, méditation d'ancrage. Le corps mémorise ce que la tête oublie. | Thème astral 2026 offert Pour continuer à vous connaître et identifier vos potentialités bien au-delà du programme. |

Le parcours — semaine par semaine

1 Cartographier ce qui bloque vraiment

On ne commence pas par les solutions. On commence par voir clair. Nommer avec précision ce qui résiste, depuis quand, et comment. Beaucoup de souffrances persistent parce qu'elles n'ont jamais été vraiment nommées.

Questionnaire de personnalité ÉTINCELLE · Cartographie des croyances et loyautés invisibles · Scan corporel d'entrée

2 Démontez les croyances limitantes

Ces voix intérieures qui répètent "tu n'es pas capable", "ce n'est pas pour toi". Elles viennent de loin — et elles se dissolvent quand on sait comment les atteindre. Pas par la volonté. Par les techniques qui touchent là où elles vivent : dans le corps.

EFT · Hypnose ciblée sur les croyances · Questionnaire de personnalité n°2

3 Écouter son corps et son intuition

Votre corps sait avant votre tête. Il envoie des signaux depuis des années que vous avez appris à ignorer. Cette semaine, vous apprenez. Et ce que vous apprenez, vous l'aurez à vie.

Scan corporel approfondi · Pendule physique · Oui/Non intuitif · Pleine conscience somatique

4 Décider avec la Matrice Décisionnelle ÉTINCELLE

Une décision qui résiste depuis des semaines peut se clarifier en dix minutes — quand on sait sur quels axes la tester. La Matrice ÉTINCELLE croise corps, émotions et rationalité.

Matrice Décisionnelle ÉTINCELLE sur 3 axes · Questionnaire n°3 · Mise en pratique sur une vraie décision

5 Relations et limites — arrêter de s'oublier pour les autres

L'oubli de soi n'est pas une faiblesse. C'est un pattern construit tôt, souvent pour être aimé(e) ou protégé(e). Il peut être défait — sans culpabilité, sans rupture, avec des techniques qui passent par le corps avant de passer par les mots.

EFT sur les schémas relationnels · Exercice de limit-setting corporel · Questionnaire n°4

6 Retrouver le fil de ce qui compte vraiment

Au-delà du blocage : retrouver ses valeurs profondes, sa direction, ce qui nourrit vraiment. Pas ce qu'on devrait vouloir — ce qui est vrai pour vous.

Hypnose de projection · Cartographie des valeurs · Vision incarnée

7 Ancrer, planifier, s'engager

La dernière semaine installe — elle ne conclut pas. Graver la transformation dans le corps pour qu'elle reste. Construire un plan d'action personnel : 7 jours, 30 jours.

Méditation d'ancrage final · Plan d'action personnel · Engagement public · Remise du thème astral 2026

Vous repartez avec...

- ◆ Ce qui bloquait s'est déposé — pas juste compris, traversé
- ◆ 4 à 5 questionnaires de personnalité complétés — une connaissance précise de vous-même
- ◆ 7 outils corporels directement utilisables à vie : scan, EFT, hypnose, matrice décisionnelle
- ◆ Une décision testée et validée sur 3 axes
- ◆ Un plan d'action personnel sur 7 et 30 jours
- ◆ L'expérience d'un groupe qui tient — et ce que ça libère
- ◆ Un thème astral 2026 offert — pour continuer à vous connaître

"Vous ne repartez pas avec une meilleure compréhension de votre problème. Vous repartez sans lui — et avec ce dont vous avez besoin pour ne pas y revenir."

Comment s'inscrire — en 3 étapes

1

Demandez un entretien téléphonique

Un appel de 15 à 20 minutes pour échanger sur votre situation, vérifier que ce programme vous correspond, et répondre à vos questions. Sans engagement de votre part.

2

Recevez les conditions d'accès

À la suite de l'entretien, vous recevez le programme détaillé semaine par semaine, les conditions de participation et toutes les informations pratiques.

3

Intégrez le groupe

Si le programme vous correspond et que les conditions sont réunies, votre place est confirmée. Vous recevez le questionnaire d'entrée avant la première session.

430 €

Paiement en 1 fois · ou en 2 fois · Règlement au moins 48h avant le début du programme
Entretien téléphonique préalable obligatoire · Places limitées · 3 à 8 personnes

"Je ne savais pas ce que j'allais trouver. Ce que j'ai trouvé, c'est moi."

— Nathalie, participante Étincelle+

"Pas une promesse. Une transformation réelle."

— Isabelle, participante Étincelle+

Je demande un entretien préalable

corinne@etincelle-de-vivre.fr · etincelle-de-vivre.fr/contact

Gratuit · Sans engagement · 15 à 20 minutes



Corinne Cabibbo

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