

Episode n°96 : Coaching, hypnose... des outils qui changent la vie ! – avec Charlotte Ercilla

Coaching, hypnose... des outils qui changent la vie ! Sauf que des fois, on peut se sentir perdu?e quand il est question de choisir un accompagnement, un livre ou **une orientation qui permettra de résoudre ses problèmes**, de mieux vivre ses émotions, d'atténuer ses maux, de tisser des relations à la nourriture, à soi et aux autres épanouissantes.

C'est pourquoi Charlotte et moi vous proposons d'en discuter ensemble, en démarrant **cette conversation autour de plusieurs outils que l'on connaît bien**, à commencer par le coaching. Nous verrons aussi ce qu'est l'hypnose et comment **cette technique peut s'avérer être très efficace**, notamment quand on n'arrive pas à avancer.

Quel plaisir pour moi que de vous proposer cet échange riche et joyeux avec mon amie et collègue. Bonne écoute !

Pour découvrir l'univers de Charlotte, c'est ici : [@charlotte.coachdevie](https://www.instagram.com/charlotte.coachdevie)

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à la nourriture** afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : <https://auvertaveclili.fr/coaching>



**COACHING,
HYPNOSE...
DES OUTILS
QUI CHANGENT
LA VIE !
- AVEC
CHARLOTTE
ERCILLA**

J'écoute l'épisode 96