

# MÉTHODE EMOVEO

Révélation • Réalignement • Activation

Par Valentin Vivier — Hypnose stratégique • PNL • Préparation mentale

## ■ Objectif

Retrouvez confiance, clarté et équilibre intérieur. Transformez vos automatismes mentaux, apaisez les émotions envahissantes et activez vos ressources pour agir avec assurance. La méthode EMOVEO vous guide pas à pas pour renforcer votre confiance, votre santé mentale et votre performance personnelle. Un accompagnement court, humain, concret — orienté vers le changement durable.

## ■ Une approche intégrative et stratégique

Chaque séance combine :

- Hypnose stratégique : accès rapide à vos ressources profondes.
- PNL : transformation des croyances et comportements limitants.
- Préparation mentale : routines, visualisation, activation émotionnelle.

L'alliance de ces outils agit sur trois dimensions :

1. Le mental – comprendre, reprogrammer, orienter.
2. L'émotionnel – apaiser, canaliser, libérer.
3. Le comportemental – passer à l'action, consolider, réussir.

## ■ Le parcours en 4 phases

1. **Révélation** – Identifier vos freins, vos ressources et vos leviers de changement.
2. **Réalignement** – Reprogrammer vos schémas mentaux et émotionnels.
3. **Activation** – Mettre en mouvement vos nouvelles ressources.
4. **Intégration** – Stabiliser et rendre autonome le changement.

## ■ Programmes disponibles

| Formule         | Durée      | Objectif principal                                      | Tarif indicatif |
|-----------------|------------|---------------------------------------------------------|-----------------|
| Boost Confiance | 3 séances  | Déblocage rapide avant un événement clé                 | 150 €           |
| Essentiel       | 6 séances  | Transformation des croyances et comportements limitants | 250 €           |
| Immersion       | 10 séances | Reprogrammation mentale et consolidation durable        | 500 €           |

## ■ Bénéfices concrets

- Une confiance naturelle et stable
- Une meilleure gestion du stress et des émotions
- Une parole et une posture alignées
- Des habitudes mentales plus saines
- Une performance accrue dans vos projets personnels et professionnels

## ■ Outils inclus

- Audios d'auto-hypnose personnalisés
- Fiche "Routine EMOVEO" (visualisation + ancrage)
- Journal des réussites quotidiennes
- Plan d'action 90 jours
- Suivi entre les séances (si souhaité)

### ■ Pour qui ?

- Toute personne souhaitant retrouver confiance et sérénité
- Celles et ceux qui veulent dépasser blocages, anxiété ou auto-sabotage
- Entrepreneurs, artistes ou sportifs cherchant à optimiser leur mental et leur performance

### ■ Séance d'introduction

■ Réservez votre première séance découverte (30 à 45 min) : échange, clarification des besoins, feuille de route personnalisée.

■ [calendly.com/emoveo-menti/seance-individuelle](https://calendly.com/emoveo-menti/seance-individuelle)

### Valentin Vivier

Hypnose stratégique • PNL • Préparation mentale

■ 06 52 06 73 86

■ [emoveo.menti@outlook.com](mailto:emoveo.menti@outlook.com)

■ [emoveo-menti.fr](https://emoveo-menti.fr)