

Yahn-Lou Renard
PROGRAMME

**GUIDE
D'ACCOMPAGNEMENT #BONUS**



SÉANCE BONUS :

**MÉTABOLISME
& SOMMEIL
RÉPARATEUR**

VOYAGESONIRIQUES.COM

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

SÉANCE BONUS : "MÉTABOLISME ET SOMMEIL RÉPARATEUR"

Programme "Le Chemin vers Soi"

Retrouver son poids de forme par l'Hypnose Voyage Onirique

De Yahn-Loù Renard

BIENVENUE DANS VOTRE SÉANCE BONUS

Cette séance spéciale est conçue pour être écoutée au coucher. Elle vous accompagne vers un sommeil profond et réparateur tout en travaillant sur l'optimisation de votre métabolisme nocturne. Contrairement aux autres séances, celle-ci n'a pas de réveil : vous glisserez naturellement vers le sommeil.

OBJECTIFS DE CETTE SÉANCE

- Favoriser un sommeil profond et réparateur
- Optimiser la régulation métabolique nocturne
- Équilibrer les hormones (leptine, ghréline, cortisol)
- Activer la régénération cellulaire pendant le sommeil
- Soutenir le processus naturel de retour au poids de forme

Principe clé : Le sommeil est votre meilleur allié pour retrouver votre poids de forme. C'est pendant la nuit que votre corps fait le plus gros du travail de régulation et de régénération.

COMMENT UTILISER CETTE SÉANCE

1. Téléchargez la séance sur votre appareil
2. Activez le mode avion (pas d'interruptions)
3. Dans votre lit, lumières éteintes ou très tamisées
4. Prêt à dormir : vêtements confortables, température idéale
5. Volume bas : juste assez pour entendre confortablement
6. Écouteurs confortables (facultatif) ou appareil près du lit

! IMPORTANT - Ne JAMAIS écouter :

- En conduisant
- En travaillant
- Dans toute situation nécessitant de l'attention

Fréquence d'écoute recommandée

Usage libre selon vos besoins :

- **Tous les soirs** si vous le souhaitez
- **Quand vous avez besoin d'un sommeil profond**
- **En alternance** avec vos propres routines de sommeil

Compatible avec les autres séances :

- Séances 1, 2, 3 : à écouter en journée
- Séance BONUS : uniquement au coucher

CONSEILS POUR UN SOMMEIL OPTIMAL

Créez un rituel de coucher

- Même heure tous les soirs si possible
- Lumières tamisées 1h avant le coucher
- Écrans éteints 30 min avant la séance
- Température fraîche dans la chambre (18-20°C)

Optimisez votre environnement

- Chambre sombre (rideaux occultants)
- Silence ou bruits blancs
- Literie confortable
- Aération régulière

Le soir, privilégiez

- Repas léger 2-3h avant le coucher
- Tisane apaisante (camomille, tilleul)
- Activités calmes (lecture, méditation)
- Gratitude : 3 choses positives de votre journée

Évitez le soir

- Caféine après 16h
- Alcool (perturbe le sommeil profond)
- Sport intense 3h avant le coucher
- Discussions stressantes ou écrans stimulants

QUESTIONS FRÉQUENTES

"Je m'endors avant la fin, est-ce grave ?"

Non, c'est parfait ! C'est exactement l'objectif. Cette séance est conçue pour vous accompagner du début jusqu'au sommeil profond.

"Puis-je l'écouter avec des écouteurs ?"

Oui, si vous êtes confortable avec. Choisissez des écouteurs de sommeil spécialement conçus pour dormir, ou placez simplement votre appareil près du lit avec un volume bas.

"Combien de temps avant de voir des résultats ?"

Dès la première écoute, vous devriez ressentir un sommeil plus profond. Pour les effets sur le métabolisme et le poids, comptez 2-3 semaines d'écoute régulière. La régulation métabolique est progressive.

"Puis-je écouter cette séance tous les soirs ?"

Absolument ! Cette séance est conçue pour être écoutée aussi souvent que vous le souhaitez. Plus vous l'écoutez, plus les suggestions s'ancrent profondément.

"Est-ce compatible avec des traitements médicaux ?"

Cette séance est un complément, pas un remplacement médical. Si vous avez des troubles du sommeil diagnostiqués ou un traitement en cours, consultez votre

médecin. L'hypnose de sommeil est généralement compatible avec les traitements, mais demandez confirmation.

"Mon conjoint peut-il l'entendre aussi ?"

Oui ! Les suggestions sont universellement bénéfiques. Vous pouvez l'écouter ensemble sur un haut-parleur à volume modéré. Cela peut même améliorer le sommeil de votre couple.

"Que faire si je me réveille au milieu de la nuit ?"

Vous pouvez :

- Relancer la séance si vous n'arrivez pas à vous rendormir
- Pratiquer quelques respirations profondes
- Répéter mentalement vos affirmations préférées
- Vous reconnecter à la sensation du jardin de nuit

UN PETIT MOT

Le sommeil est souvent le grand oublié des programmes de bien-être. Pourtant, c'est pendant que vous dormez que votre corps accomplit ses plus grandes transformations.

Cette séance vous offre un double cadeau : un sommeil profond et réparateur, ET un travail métabolique nocturne qui vous guide naturellement vers votre poids de forme.

Utilisez-la aussi souvent que nécessaire. Certains soirs, vous en aurez plus besoin que d'autres. Écoutez-vous. Faites-vous confiance.

Et surtout, offrez-vous ce cadeau : celui d'un sommeil vraiment réparateur, sans culpabilité, sans attente, juste en vous abandonnant à ce processus naturel et guérisseur.

Bonne nuit, et que chaque nuit soit une étape de plus vers votre transformation.

Yahn-Loù Renard

Votre praticien en Hypnose Voyage Onirique