Avez-vous négligé votre ligne, vos rêves et vos envies pendant toutes ces années mises au service de votre compagnon, de vos enfants, de votre famille, de votre métier ?  
Désirez-vous ne plus vous sentir coupable de prendre du temps pour vous ?  
Avez-vous perdu confiance en vous, en vos talents, en vos désirs ?  
Vous êtes-vous mise des limites toute votre vie de femme : je ne sais pas faire, je n’ai pas le temps, je n’ai pas les moyens, je ne sais pas écrire, je n’ai pas la place … ?  
Avez-vous envie de vous recentrer sur vous et exprimer qui vous êtes ?  
Sentez-vous qu’il est temps d’écrire votre histoire ou vos petites histoires ?  
Quand vous vous mettrez à penser à vous, vous vivrez une expérience unique. Car cela vous permettra de penser différemment et de retrouver votre harmonie, votre alignement, votre liberté d’être et de vous exprimer, retrouver la petite fille sans peur et sans limite que vous étiez. Souvenez-vous quand vous étiez sur une balançoire : quelle puissance, quel sentiment d’être vivant !   
Allez venez me rejoindre, pour dire Adieu à l’autocensure, la perfection, la frustration, l’abnégation de soi, l’inactivité créatrice, la honte. Ce qui me différencie est mon approche personnalisée et sincère tant j’ai envie de partager cette idée que nous sommes UNIQUES.  
Je suis l'alliée des femmes qui sont dans l’urgence à être le meilleur d’elles-mêmes pour le meilleur de leur entreprise, pour le meilleur de leur vie. Mon accompagnement hypnose, écriture de soi et couleurs, effacent les vieux schémas obsolètes qui ne conviennent plus pour mettre en lumière la richesse illimitée de nos ressources intérieures. Comme une mise à jour de l’inconscient, pour reprendre confiance, harmonie et fierté de qui nous sommes  
Mes ateliers Mots'​ Art ? Hypnose éricksonnienne, écriture de soi et couleurs.  
"En venant vers moi c'est vers vous que vous irez"

Voir : <http://www.instant-sophro.fr/> dossier pédagogique pour Sève & Papillon