



ELIZABETH CASTEL-KÖRFER

HYPNOSE - EXPÉRIENCES COLLECTIVES - TAROT

Des expériences pensées pour les entreprises : bien-être, gestion du stress, confiance, prise de parole, cohésion et animations originales

Interventions ponctuelles - ateliers - demi-journées - journées sur mesure

www.elizabethck.com

POUR QUELS MOMENTS ?

Séminaires • Journées QVCT • Team building • Afterworks • Événements internes • Semaine de la qualité de vie au travail • Moments de cohésion • Accompagnement ponctuel des équipes

À PROPOS

Praticienne en hypnose depuis 2021, je suis formée à l'École Centrale d'Hypnose de Paris.
Mon approche s'appuie sur l'hypnose, mais aussi sur différents outils permettant de favoriser l'apaisement, la confiance et la régulation émotionnelle.

Je suis également formée à l'animation de cercles de parole, que je propose dans une approche bienveillante, structurée et non thérapeutique.

J'interviens auprès des particuliers comme des entreprises, en accompagnement individuel ou collectif, avec des formats adaptés aux besoins de chaque projet.

HYPNOSE & BIEN-ÊTRE

- **PAUSE HYPNOSE** 45min - jusqu'à 15 personnes - 250 €

Une séance collective pour ralentir, relâcher les tensions et repartir avec des ressources de détente facilement réutilisables au quotidien.

- **HYPNOSE COLLECTIVE** 1 h - jusqu'à 20 personnes - 300 €

Une expérience guidée autour d'une thématique choisie : stress, sommeil, confiance, récupération, lâcher-prise...

- **ATELIER GESTION DU STRESS** 1 h 30 - jusqu'à 15 personnes - 350 €

Comprendre les mécanismes du stress et expérimenter des outils concrets pour mieux le réguler au quotidien.

- **CONFIANCE & SYNDROME DE L'IMPOSTEUR** 1h30 - jusqu'à 15 personnes - 400 €

Un atelier pour travailler sur la confiance, le regard porté sur soi

HYPNOSE INDIVIDUELLE

- **HYPNOSE INDIVIDUELLE PAUSE HYPNOSE INDIVIDUELLE 45 à 60 min - 1 personne 80 €**

Une séance individuelle au sein de l'entreprise, autour d'une problématique définie avec le collaborateur.
Exemples : stress, confiance, prise de parole, sommeil, préparation à un événement ou période importante.

- **DEMI-JOURNÉE HYPNOSE 4 séances individuelles - 1 collaborateur / créneau 350 €**

Une demi-journée dédiée au bien-être des collaborateurs, directement au sein de l'entreprise.
Possibilité d'adapter le nombre de créneaux selon les besoins.

FORMULES ENTREPRISE

- **DEMI-JOURNÉE « PAUSE & RESSOURCES »** Jusqu'à 20 personnes - À partir de 650 €

Une demi-journée construite autour du bien-être et de la cohésion.

- 45 min — Hypnose collective
- 1 h 30 — Atelier gestion du stress
- 1 h — Temps d'échange / pratique

- **DEMI-JOURNÉE « BIEN-ÊTRE SUR MESURE »** Format personnalisable - À partir de 550 €

Une combinaison de plusieurs formats selon les besoins de votre équipe.

- Hypnose collective + séances individuelles
- Atelier stress + cercle de parole
- Prise de parole + hypnose
- Atelier + temps individuel

FORMULES ENTREPRISE

- **JOURNÉE COMPLETE « BIEN-ÊTRE & EXPÉRIENCE »** Format personnalisable - À partir de 950 €

Une journée construite sur mesure pour vos équipes ou votre événement.

- Hypnose
- Ateliers - votre thématique et objectif du moment
- Cercles de parole - votre besoin du moment
- Séances individuelles
- Tarot

- **PRISE DE PAROLE PRENDRE LA PAROLE SEREINEMENT** 1 h 30 - jusqu'à 12 personnes - 400 €

Un atelier pour mieux gérer le stress avant et pendant une prise de parole : sensations corporelles, respiration, ancrage et préparation mentale. Idéal pour : réunions, présentations, pitches, conférences, entretiens ou prises de parole professionnelles.

CERCLE DE PAROLE

Un espace structuré pour écouter, partager et prendre du recul ensemble. Le cercle permet à chacun de trouver sa place dans l'échange, de mettre des mots sur ce qui est vécu et de favoriser une meilleure compréhension au sein de l'équipe.

Des outils issus de l'hypnose sont intégrés au cercle pour favoriser l'écoute, l'apaisement, la prise de recul et l'ancrage.

Particulièrement adapté aux périodes de changement, de crise, de réorganisation ou d'évolution d'une équipe.

- **CERCLE DE PAROLE** 1 h 30 à 2 h - jusqu'à 10 personnes- 350 €

Un espace structuré pour écouter, partager et prendre du recul, dans un cadre bienveillant et confidentiel.
Format non thérapeutique.

- **PARCOURS 3 CERCLES** 3 × 1 h 30 à 2 h - jusqu'à 10 personnes- 900 €

Un accompagnement collectif permettant d'inscrire les échanges dans la durée.

TAROT & EXPÉRIENCES ÉVÉNEMENTIELLES

- **TAROT EXPRESS** 2 h - jusqu'à 12 personnes / heure 350 €

Une animation individuelle autour du Tarot de Marseille, sous forme de tirages courts et personnalisés. Idéal pour : afterwork, cocktail, soirée d'entreprise ou événement interne.

- **SOIRÉE TAROT** 3 h - jusqu'à 18 personnes / heure 500 €

Une animation fluide et conviviale autour des cartes, intégrée directement à votre événement. Chaque participant peut prendre un temps individuel avec les cartes et repartir avec une piste de réflexion personnelle.

- **ATELIER DÉCOUVERTE DU TAROT** 1 h 30 - jusqu'à 15 personnes 350 €

Une découverte ludique du Tarot de Marseille : symbolique, lecture des cartes et premiers tirages. Aucune connaissance préalable nécessaire.

MODALITÉS & CONTACT

- **INTERVENTIONS** En entreprise, sur le lieu de votre événement ou en visio selon le format.
Les frais de déplacement sont facturés en supplément selon la distance et sont précisés dans le devis.
- **DU SUR-MESURE ?** Les formats présentés sont une base : chaque projet peut être adapté à vos besoins. Création d'un audio d'hypnose ou de méditation, d'un podcast interne, d'un atelier personnalisé ou d'une expérience collective... Laissez parler votre créativité pour accompagner votre équipe !
- **TARIFS** Tarifs indiqués sans TVA — TVA non applicable, art. 293 B du CGI.
Pour les projets sur mesure, événements et interventions spécifiques : devis personnalisé.

ELIZABETH CASTEL-KÖRFER

HYPNOSE & TAROT

[ELIZABETHCK.COM](https://elizabethck.com)

EMAIL 0686253207