

Dispositions à prendre avant une consultation à distance:

Créer un environnement calme, confortable et sécuritaire

- Il est nécessaire pour votre confort et la qualité de la séance que vous disposiez d'une **bonne connexion Wifi**, et d'un moyen de vous filmer (idéalement j'ai besoin de voir votre visage et votre corps jusqu'aux genoux). Merci de vérifier également l'éclairage, pour ne pas être à contre-jour.
- Si le son n'est pas bon, il est conseillé de porter des écouteurs avec micro, ou un équipement équivalent.
- Pour une expérience optimale, je vous conseille être assis ou allongé de façon à pouvoir complètement relaxer tous les muscles de votre corps, incluant les muscles du cou et des épaules; vous pouvez utiliser un lit, un canapé ou un fauteuil inclinable.
- S'assurer de pouvoir bénéficier d'un moment où vous ne serez pas dérangé et serez le plus confortable possible:
 - Mettre un mot sur votre porte
 - Vous assurez que votre animal de compagnie se fasse discret
 - Si d'autres personnes se trouvent chez vous, prévoyez d'être seul dans la pièce et demandez-leur d'être silencieux.
 - Ajustez la température de la pièce, ainsi que la luminosité pour que ce soit le plus confortable pour vous et n'hésitez pas à prendre une couverture si besoin.
 - Préparez un verre d'eau et un mouchoir en papier afin de ne pas devoir vous déplacer si nécessaire.
- Prévoyez un moment de repos après la séance, afin de profiter pleinement du travail effectué.

Je me réjouis de partager ce moment avec vous.

Carine

079 650 07 58

