

Photothérapie

Le guide de bienvenue



ELSA JAMES
PHOTOGRAPHY

Pourquoi le manque de confiance en soi ?

Facteurs possibles

Les normes de beauté actuelles (les tendances mode, les filtres, la chirurgie, les progrès cosmétiques...) nous influencent, nous stressent et contribuent à alimenter nos complexes sur notre physique.

Notre perception de nous-même a, également, été façonné par notre histoire personnelle : une rupture amoureuse, les critiques négatives de notre entourage, les moqueries pendant l'enfance, une trahison, etc.

Fondements erronés

Ces facteurs, que je viens de décrire, affectent inconsciemment et négativement notre image de soi. Mais rassurez-vous, ces fondements sont erronés!

En effet, tout ce que nous acceptons comme vrai, n'est rien de plus que des croyances mises dans nos esprits par le monde extérieur.

Ce que nous avons accumulé et dont nous sommes persuadés, ne sont rien de plus que des croyances que notre environnement extérieur nous a insufflé.

Mais bonne nouvelle, nous pouvons changer ces croyances !

Comment?

En changeant la façon dont nous voyons les choses et en implantant de nouvelles croyances dans nos esprits.

D'abord, Il faut sortir de notre zone de confort et s'ouvrir à de nouvelles choses. Pour cela, il faudra aussi être plus attentif à ce qui pourrait nous offrir une autre perspective.

Grâce à notre séance de photothérapie, nous allons vous accompagner.





Amour et acceptation de soi grâce à la photothérapie

En quoi consiste la photothérapie?

C'est une méthode qui utilise la photographie comme support pour se réconcilier avec son image et retrouver confiance en soi.

Elle a pour but d'aider la personne à s'accepter, à mieux connaître son physique ou à surmonter une grande timidité.

Mais cette méthode va aussi nous aider à découvrir une autre "beauté" loin des critères dictés par la télé-réalité et le marketing.

Pour qui?

Cette méthode s'adresse à toutes les personnes, de tous âges, désirant se créer une nouvelle perception de la beauté à travers l'estime de soi et la confiance.

Atelier Unique

Après avoir compris le pouvoir de la photographie sur notre esprit, nous proposons un atelier unique basé sur le développement personnel, le bien-être et la réappropriation de son corps.

Au programme :

- Pour commencer, on aborde la libération émotionnelle grâce au développement personnel. Vanessa Gusmeroli, spécialisée en Programmation Neuro Linguistique, vous proposera un accompagnement personnalisé basé sur l'estime de soi, la confiance, ses valeurs profondes et essentielle. De nature bienveillante et respectueuse, elle mettra à votre disposition, différents outils qui vous permettront de vous retrouver vous-même, de renouer avec vos racines, et de faire grandir vos forces intérieures.
- Vous bénéficierez ensuite des conseils de Béatrice Carroz, maquilleuse professionnelle qui vous aidera à mettre en valeur votre « nouveau moi ». Pendant cet atelier, vous lui confierez votre visage et profiterez de conseils personnalisés.
- La séance se terminera avec Elsa Jaimés, photographe professionnelle, qui vous accompagnera à son tour pour vous révéler dans cette quête du mieux-être.



Les accompagnateurs de l'atelier


Vanessa Gusmeroli

Coach certifié en PNL depuis 2010.

"Nous pouvons constater qu'il est très facile de nos jours de se perdre et d'oublier ses objectifs et ses valeurs.

J'ai à cœur de vous accompagner pour vous aider à vous recentrer, à vous mettre en accord avec vous-même, à vous sentir apaisé et à performer.

Ma devise : Il ne faut pas gagner pour être heureux mais être heureux pour gagner."

 gusmerolivanesa



Beatriz Carroz

Maquilleuse professionnelle depuis une dizaine d'années.

« Chaque visage est unique et mérite un maquillage qui lui ressemble. J'ai envie, à travers chaque maquillage, d'offrir l'opportunité aux personnes qui passent sous mes pinceaux de se voir d'une autre façon, sublimée et bienveillante. »

 beatricecarroz

Elsa Jaimes

Photographe professionnelle internationale spécialisée en portrait.

« Pour moi, la phototérapie m'a donné l'opportunité d'avoir une nouvelle perspective, un nouveau regard sur moi-même et sur les autres. D'après moi, chaque personne possède une certaine beauté que j'ai envie de capturer en photo. »

 elsajaimesportraits





Durée

La séance dure 3 heures :

- | La 1 ère heure commence avec l'accompagnement de Vanessa.
- | La 2 ème heure se poursuit avec la mise en beauté de Béatrice
- | La 3 ème heure se termine avec le shooting d'Elsa.

Le jour de la séance

Tenues

Apportez 5 tenues différentes le jour de la séance. En studio, nous en choisiront deux pour la séance photo.

Essayez de choisir des tenues intemporelles et sans graphisme ou logo visible.

Coiffure

Vous allez faire un projet photographique tellement important qu'il est nécessaire de prendre tout en considération. Nous conseillons aux participants de réfléchir à la coiffure. Pour les femmes, vous n'avez rien à faire de compliqué, lisser ou boucler vos cheveux suffit.

Ponctualité

Nous vous recommandons d'arriver 15 minutes avant le rendez-vous. Il est très important d'arriver bien à l'heure. En cas de retard, les séances avec chacun des professionnels devront malheureusement être écourtées.

Et finalement, n'oubliez pas de venir avec le plus beau des sourires et avec beaucoup d'enthousiasme !



Tarif

Prix : 900 chf.

Ce prix comprend :

- 1 heure de coaching en développement personnel
- 1 heure de conseils et de mise en beauté
- 1 heure de séance photo.
- location d'un studio photo professionnel
- boisson à disposition
- 6 photos numériques HD avec retouches de couleur et lumière.

Pour réserver

Lorsque vous êtes prêt à réserver, donnez-nous le feu vert et ensemble fixons un rendez-vous !

Vous recevrez par e-mail un accord à nous retourner signé.

Un acompte de 50% non remboursable sera requis pour terminer le processus de réservation.

Nous serons honorées de vous rencontrer et de passer ce moment privilégié à vos côtés. Notre équipe vous assure un moment unique durant lequel vous serez choyés dans un environnement accueillant et rassurant. Apprenez à ne plus vous sous-estimer, à reprendre confiance en vous et à retrouver votre beauté !

Vanessa, Elsa, Béatrice



+33 06 48 65 13 38



contact@elsajaimessphotography.com