



STAGE D'AUTO-HYPNOSE

2 JOURS - 14 heures

Donnez la parole à votre Inconscient et laissez vous guider

Venez découvrir votre potentiel caché, et apprendre à développer et à exploiter ces richesses internes qui sont en vous.

Notre vie est une succession de situations de contextes et d'expériences sur lesquelles nous nous sommes construits.

Une partie de nous que l'on nommera « Inconscient » -*puisque nous n'avons jusque là pas conscience de sa présence et de ses potentialités*- a mémorisé toutes ces expériences et a créé des automatismes (*Marcher, lire, écrire et tant d'autres choses pour libérer de la place pour que votre mental puisse s'occuper de l'instant présent*).

Automatismes qui parfois nous arrangent, mais qui parfois nous déplaisent (*ex : manger alors que je veux garder la ligne*) ou nous alertent (*peurs, douleurs, somatisations, pathologies qui ne réagissent pas ou plus au traitement...*)

Venez apprendre à communiquer avec votre Inconscient

Pour qu'en plus de vos qualités conscientes vous puissiez développer, faire grandir ces capacités internes, dans le but d'améliorer votre quotidien et pourquoi pas aider à amener des changements ?...

L'auto hypnose, un outil simple et performant à votre service à tout moment.

Au cours de ce stage vous serez guidés par une Praticienne en hypnose expérimentée, Infirmière de formation et Formatrice diplômée.

Vous pourrez découvrir qui que vous soyez, que vous avez accès à un état hypnotique en toute confiance.

Suite à des explications simples et claires et après démonstrations, vous aurez accès à des ateliers de groupe, des expériences en binôme et une mise en pratique personnelle.

Stage ouvert à tout public majeur pour Comprendre, Apprendre, Tester et s'Amuser

J1 Démystification et découverte de l'hypnose

- Définitions, Histoire
- Comprendre le fonctionnement interne de notre corps et de notre cerveau
- Que veulent dire ces symptômes qui nous dérangent ?
- découvertes de nos ressources et capacités internes et comment les développer
- types d'inductions et Exercices par deux

J2

- Détermination d'objectifs personnels de séances à se créer
- Apprendre à se poser les bonnes questions et à utiliser un langage adapté
- Établir un «signaling» pour communiquer avec son Inconscient
- Exercices à deux

Inscription sur <https://www.abs-hypnose.com>