APPRENDRE L'AUTOHYPNOSE PAR LA PRATIQUE

Des explications simples, des exercices guidés, des expérimentations et des échanges pour vous donner les clés d'une pratique autonome.



ACCOMPAGNEMENT COMPLET

Journée de 6h00

Maximum 8 personnes

+ Suivi individuel de 20 min en visio

+ Supports pédagogiques

INFORMATIONS PRATIQUES

Chaque premier dimanche

du mois * de 10 h – 17 h

Tarif: 149€

Inscription sur Billetweb

Lieu : Boulogne Billancourt

*avec des exceptions, voir les dates sur mon site ou me demander

Astrid Clémarès
Sophrologue & Hypnothérapeute
06 52 46 70 66 www.hypnoseautrement.com

L'AUTO-HYPNOSE, C'EST QUOI ?

L'auto-hypnose permet d'accéder soi-même à un état naturel de concentration et d'attention intérieure, pour mobiliser ses ressources et favoriser les changements souhaités.

POUR QUELS BÉNÉFICES ?

L'auto-hypnose offre de nombreuses possibilités pour améliorer son bien-être, développer ses capacités et accompagner le changement. Par exemple :
Mieux gérer le stress et les émotions - Favoriser le sommeil
Renforcer la confiance en soi - Améliorer la concentration
Se préparer à un événement important

AU PROGRAMME DE LA JOURNÉE

Découvrir et reconnaître son état hypnotique
Expérimenter différentes techniques pour entrer en auto-hypnose et approfondir cet état
Formuler un objectif et utiliser suggestions et visualisation
Construire et réaliser sa propre séance d'auto-hypnose

PRÊT(E) À EXPÉRIMENTER L'AUTO-HYPNOSE ?

Scannez le QR pour vous découvrir
les prochaines dates et vous inscrire.