



## INFORMATIONS



BRUMATH Patio des associations, cour du château



Début le jeudi 10 octobre 2019



DURÉE : 02:00

PROFILS :

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4BR377

Prix : **95.00 €**

## DESCRIPTION

5 ateliers autour des thèmes suivants :

Calmer son stress

Apprendre à connaître et reconnaître son stress, à l'observer, le décrire, constitue une étape essentielle dans le développement de sa capacité à transformer son stress en énergie positive. Et si le stress n'était qu'un paravent et que derrière se cache, une colère, une tristesse, une frustration... ?

. Insomnie

L'impossibilité répétée de s'endormir ou de se rendormir après un réveil nocturne, engendre un état de fatigue important qui péjore de façon notable la qualité de vie de la personne. Comprendre comment nous dormons est essentiel pour une bonne qualité de vie.

les kilos émotionnels

Plus le poids des émotions bloquées est important et plus le poids du corps est significatif. La prise de poids ne dépend pas seulement de notre alimentation, la culpabilité, le stress, le sentiment d'abandon..... Autant d'émotions conscientes ou inconscientes...

Angoisses, peurs, phobies

Ces perturbations émotionnelles entraînent une augmentation des ressentis internes et une perte de maîtrise des pensées et des actions. Et ces réactions sont parfois totalement incontrôlées voire même dangereuses. Certaines techniques issues du développement

personnel ainsi que l'hypnose permettent de modifier la réponse émotionnelle.

. l'Estime de soi

Avoir une mauvaise estime de soi c'est se dévaloriser en ayant des croyances bloquantes du style : De toutes les façons je suis nul(le) donc je n'y arriverais jamais

En général, d'autres mauvaises expériences viennent renforcer cet état déjà vacillant ou même le regard de l'autre est déstabilisant. Il en découle des doutes sur ses compétences personnelles, une incapacité à s'affirmer, des peurs telles que le rejet, l'avenir... L'hypnose permet de développer d'autres croyances, ressourçantes celles-ci !

Chaque atelier sera l'occasion d'apporter des informations, et aussi de pratiquer quelques exercices. Une hypnose sera proposée en fin de séance.



## OBJECTIFS

Chaque atelier sera l'occasion d'apporter des informations, et aussi de pratiquer quelques exercices. Une hypnose sera proposée en fin de séance.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	10-10-2019	19:00	02:00	Patio des associations, cour du château, 7 Rue Jacques Kable - 67170 BRUMATH
Jeudi	17-10-2019	19:00	02:00	Patio des associations, cour du château, 7 Rue Jacques Kable - 67170 BRUMATH
Jeudi	07-11-2019	19:00	02:00	Patio des associations, cour du château, 7 Rue Jacques Kable - 67170 BRUMATH
Jeudi	14-11-2019	19:00	02:00	Patio des associations, cour du château, 7 Rue Jacques Kable - 67170 BRUMATH
Jeudi	21-11-2019	19:00	02:00	Patio des associations, cour du château, 7 Rue Jacques Kable - 67170 BRUMATH