

INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19
(Salle 13)

 Début le mardi 06 octobre 2020

 DURÉE : 01:30

PROFILS : Hypnopraticien

PRE REQUIS :

Aucun.

MATERIEL :

Prévoir 15€ pour la documentation et une clé USB pour les fichiers audio.

CODE ACTIVITÉ : 5MU384

Prix : **81.00 €**

DESCRIPTION

Qu'est-ce que l'auto-hypnose ?

Il s'agit d'un état dont, naturellement et spontanément, vous faites l'expérience plusieurs fois par jour.

Vous arrive-t-il d'être dans la lune ? De ne plus voir la route en voiture, de vous étonner d'être arrivé(e) à destination rapidement ?

Dans ces moments, vous vivez une transe, transe dans sa nature identique à celle recherchée en auto-hypnose, quoique plus brève et spontanée.

L'auto-hypnose vue en tant qu'approche "mieux-être"

L'auto-hypnose, c'est aussi un outil, un moyen que l'on peut se donner afin de favoriser son mieux-être ; c'est alors créer délibérément en soi la transe (la provoquer) dans ce but.

Cette formation s'adresse principalement à ceux et celles qui désirent agir concrètement dans leur quotidien pour améliorer leur vie.

Elle vise à vous apprendre une méthode d'auto-hypnose et à vous outiller pour chaque démarche d'activation de changement que vous amorcerez dans l'avenir.

Elle comprend, bien sûr, ce dont vous avez besoin pour en apprendre les bases, mais aussi ce qui vous sera utile pour le maintien de la méthode dans votre vie.

OBJECTIFS

La méthode

L'auto-hypnose d'*activation* est une méthode spécifique qui a fait ses preuves. Avec cette **approche "mieux-être"**, on fait bien plus que se placer en hypnose et transmettre, pour le temps d'une séance, une suggestion à son subconscient. On travaille à générer en soi un **changement bénéfique, durable et notable**. Une clé de réussite.

Bienfaits secondaires :

Une pratique régulière de l'auto-hypnose amène généralement une amélioration :

- de la capacité de s'endormir rapidement
- de la capacité d'être et rester calme
- de la mémoire et de la concentration
- des niveaux énergétiques
- du lien corps-esprit
- du système immunitaire

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|--|
| Mardi | 06-10-2020 | 19:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 13-10-2020 | 19:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 03-11-2020 | 19:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 10-11-2020 | 19:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 17-11-2020 | 19:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |
| Mardi | 24-11-2020 | 19:00 | 01:30 | UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE |