

## INFORMATIONS

 **MOLSHEIM** Château des Rohan

 **Début** le samedi 16 novembre 2019

 **DURÉE** : 02:30

**PROFILS** : Hypnose et Thérapies Brèves

### PRE REQUIS :

Avoir suivi le module initiation : "L'autohypnose : se connaître, c'est s'explorer"

**MATERIEL** : Aucun

**CODE ACTIVITÉ** : 4MO873

**Prix** : **48.00 €**

## DESCRIPTION

Qui parmi nous n'a pas vécu cette expérience : être amené à faire des choses qu'il n'aime pas sous la pression directe ou indirecte des autres, sans percevoir où finissent ses désirs et ses intérêts et où commencent ceux des autres ? Ou même alors qu'il s'en rend compte, ne pas pouvoir s'empêcher de le faire ?

L'autohypnose est un outil aux ressources insoupçonnées. Travailler sur soi, se connecter à l'instant présent, développer ses talents. A mesure que nos limites se font plus précises et que nous reconnaissons ce qui est dedans et ce qui est dehors, prend place un processus de structuration interne.

L'hypnose est un outil maîtrisé au quotidien par nos chers bambins. Ils se connectent à leur "cerveau droit" ; l'imaginaire, l'intuitif et le créatif, pour construire leur univers extraordinaire.

En grandissant, nous perdons de vue cette ressource. Apprendre à nous recentrer et laisser aller l'intuition est une des clés pour prendre soin de nous.

Au travers d'ateliers ludiques, vous allez :

Apprendre à distinguer l'intérieur de l'extérieur.

Approfondir un état naturel, physiologique et spontané, pour prendre soin de soi. Entrer en soi-même, une connexion entre l'esprit et le corps. Capter le rythme, chercher la pause, la mi-temps, le répit, le repos, ce moment précieux où sans faire de bruit, l'assimilation s'opère, s'intègre. Comme une sorte de décantation mentale qui permet de séparer les parties de densité différente.

Ancrer suffisamment l'expérience pour qu'elle devienne pour vous une seconde nature.



# L'autohypnose : où finit mon territoire, où commence celui des autres ?



Mme DELHOM Nathalie

## OBJECTIFS

\* apprendre à distinguer l'extérieur de l'intérieur

\* améliorer son quotidien et ses relations

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	16-11-2019	09:30	02:30	Château des Rohan, 39 rue du Château - 67190 MUTZIG
Samedi	23-11-2019	09:30	02:30	Château des Rohan, 39 rue du Château - 67190 MUTZIG