

PROPOSITION ATELIERS AUTO-HYPNOSE

Cet atelier vous permettra de découvrir ou redécouvrir l'un des outils de l'hypnothérapie et d'apprendre à pratiquer chez vous l'auto-hypnose, en toute sécurité

1/ L'HYPNOTHERAPIE

- les différents niveaux
- transe thérapeutique et transe de circonstance



2/ DEFINIR SON OBJECTIF

- Un objectif simple pour protocole simple
- Comment bien définir son objectif
- Quelles sont les précautions à respecter.

3/ ENTRAINEMENT

- induction
- signes idéo-moteur
- sortie de transe
- validation du résultat

4/ APPRENDRE L'AUTO-HYPNOSE LORS D'UNE TRANSE

- partie ludique proposée sous forme de séance collective
- qui vous permettra à la fois de tester un objectif
- et d'apprendre l'auto-hypnose

4/ NOTA BENE :

- Nous sommes tous hypnotisables et nous pratiquons tous les trances hypnotiques régulièrement sans en avoir conscience (par définition)
- Cependant, lorsqu'il s'agit de les déclencher volontairement les sensibilités des uns et des autres varient

alors : **patience et entraînement sont la clef de la réussite**

