

SOIRÉES AUTO-HYPNOSE

Ateliers de découverte de l'auto-hypnose, accessibles à toutes et tous. Chaque soirée comprend des exercices guidés pour se familiariser avec l'auto-hypnose et acquérir des outils efficaces et utiles, pour pratiquer en toute autonomie.

De 19h30 à 21h au Centre Arc-en-ciel

Judi 27 septembre : Communiquer avec son inconscient

Première approche de l'auto-hypnose et de la notion d'inconscient.

Judi 18 octobre : Programmer ses objectifs

Se défaire des pilotages automatiques pour remettre du choix et gagner en liberté.

Judi 22 novembre : Le langage de l'inconscient

Comment le conscient et l'inconscient communiquent par le biais de métaphores et de symboles.

Judi 13 décembre : Stress jour et nuit, fatigue, sommeil...

Gérer ou libérer son stress au quotidien, pour mieux passer à l'action. La relation entre stress et sommeil.

Judi 10 janvier : Confiance et estime de soi

Voir les échecs comme des apprentissages, renforcer sa résilience et son estime de soi.

Judi 7 février : Hypnose du sportif

Motivation, concentration, performance et récupération dans la compétition comme dans le sport loisir.

Judi 7 mars : Trouver ou retrouver l'envie et l'énergie

Enclencher l'action dans les études, la vie professionnelle, les passions, les relations, au quotidien...

Judi 11 avril : Rapport au corps et image de soi

Comment habiter son corps, en faire son allié et se fier à ses ressentis.

Judi 16 mai : Anxiété, peurs et phobies

Quand l'émotion est trop forte, apprendre à passer de la paralysie au mouvement.

Judi 13 juin : Donner une direction à son futur

Programmer son inconscient comme un gps pour mettre en œuvre ses projets.

Soirées animées par

Géraldine Pigato et
Didier Bieuvelet
praticiens en hypnose.

Tarifs : 15 € la soirée
Carte 10 soirées : 120 €
Carte 5 soirées : 60 €



Inscriptions et réservations

☎ 06 16 84 40 85
✉ gpigato@hotmail.com

☎ 07 68 64 98 62
✉ contact@hypnogre.fr