

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. Les soirées de groupe vous donnent les bases que vous allez pouvoir approfondir. Pratiquer l'auto-hypnose est un moyen d'accéder à toutes vos ressources et capacités.

**De 19h30 à 21h00 au Centre Arc-en-ciel
7 place Gustave Rivet à Grenoble**

Jeudi 26 septembre 2019

Communiquer avec son inconscient

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

Jeudi 10 octobre

Programmer ses objectifs

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

Jeudi 28 novembre

Le langage de l'inconscient

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

Jeudi 12 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.

Jeudi 16 janvier 2020

Confiance et estime de soi

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

Jeudi 30 janvier

Vivre autrement avec la douleur

Astuces et techniques d'auto-hypnose pour sa douleur au quotidien et/ou se préparer à une intervention.

ARRÊT DU TABAC

Auto-hypnose et hypnose en groupe.

Accompagnement sur 3 séances pour vous libérer de la cigarette.

Engagement obligatoire sur les 3 séances.

Tarif forfaitaire uniquement : 120 €

Dates : 7 novembre, 21 novembre, 5 décembre

*Nombre de places limité
Inscription rapide souhaitée*

Jeudi 13 février

Parler en public

Libérer sa parole, se sentir légitime de donner son opinion et s'exprimer librement en restant soi-même.

Jeudi 12 mars

Trouver ou retrouver l'envie et l'énergie

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

Jeudi 26 mars

Oser être créatif

Activer les ressources de son imaginaire pour sortir de sa routine au quotidien comme dans ses pratiques artistiques.

Jeudi 09 avril

Rapport au corps et image de soi

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

Mercredi 22 avril à 15h

Réveille le super-héros qui est en toi !

Sors de ta coquille et réveille ton super héros et tes supers pouvoirs. Des hypno-jeux pour les enfants (à partir de 7 ans) comme les adultes.

Jeudi 7 mai

Anxiété, peurs et phobies

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

Jeudi 11 juin

Rencontre avec son animal totem

Hypno-ludique : dialoguer avec son animal, en faire son allié, puiser dans ses capacités et ressources.

Jeudi 25 juin

Donner une direction à son futur

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

Inscriptions et réservations

Tarifs : 15 € la soirée

Carte 10 soirées : 120 €

Carte 5 soirées : 60 €

Géraldine Pigato

☎ 06 16 84 40 85

✉ gpigato@hotmail.com

Didier Bieuvelet

☎ 07 68 64 98 62

✉ contact@hypnogre.fr

