



ActiveHuman^{Coach}

la voie de l'équilibre

Les Ateliers d'Auto - Hypnose

L'hypnose Ericksonienne est une hypnose thérapeutique qui est d'une aide précieuse dans les contextes de vie suivants :

- **la santé**
- **la qualité de vie**
- **l'évolution humaine**

L'hypnose est une technique, une aide pour un retour à soi-même qui permet de mobiliser ses propres forces de vie et de traverser des processus de changement dans un état de sécurité intérieure. Elle est adaptée à chacun et respectueuse de chacun.

Se connecter à soi-même est un moyen de sortir de la dépendance au monde extérieur et à ses propres schémas de pensée périmés, pour créer un espace dans lequel nous évoluons comme nous avons envie de le faire.

Nous pouvons mobiliser encore plus de confiance, et c'est en nous reliant à cette confiance que nous poursuivrons notre évolution psychologique, psychique et spirituelle.

La transe hypnotique est un état parfaitement naturel et normal, qui consiste à retourner au fond de soi ou de son inconscient pour se mettre en contact avec ses propres ressources. On se reconnecte avec soi-même avant de repartir pour de nouvelles expériences.

L'hypnose a de nombreuses applications, c'est une méthode qui rend possible les processus de changement d'une manière rassurante et adaptée à soi.

L'auto-hypnose est l'application de l'hypnose à soi-même par soi-même.

Lors de cette formation il vous sera proposé d'expérimenter :

- Rencontre avec soi
- Gestion du stress, de son énergie, du sommeil
- Améliorer nos ressources et notre potentiel
- Vivre le changement
- Capacité de faire des choix
- Reprendre confiance en soi
- S'épanouir, donner un sens à sa vie
- Se débarrasser de vieux schémas, de dépendances
- Etc

Les ateliers d'Auto-hypnose se déroulent sur deux journées (généralement le week-end).

Pour qu'un atelier puisse débuter, il est requis au minimum 6 personnes.

Le prix est de 350 chf pour les 2 jours.

Merci de prendre contact avec moi pour déterminer les prochaines dates des ateliers.

Remarque : Ce document une information est n'engage pas ActiveHuman Coach de manière contractuelle.