

L'auto-hypnose pour aller bien



Public

Relaxologue Soft et praticiens bien-être. Toutes personnes intéressées par le développement personnel

Prérequis

Aucun.

Objectifs

Apprendre des techniques permettant d'instaurer un mieux-être durable.

Méthode pédagogique

Participation des stagiaires. Alternance de théorie et de pratiques.

Durée

Deux journées.

Nombre total d'heures

13

Effectif par session

Le nombre maximum de participants est fixé à 8 par session.

Tarifs

220€ les 2 journées

Programme

Les bases de l'auto-hypnose

- Découverte de l'auto-hypnose,
- Le fonctionnement de l'hypnose,
- Les limites du conscient, les forces de l'inconscient
- Les états de conscience modifiée
- Guide pratique d'auto-hypnose

L'auto-hypnose pour accompagner le stress quotidien

- Les différents stress et leur accompagnement par l'autohypnose
- Comment l'hypnose peut aider à gagner en confiance en soi
- Auto hypnose et maîtrise de soi
- Les états modifiés de conscience au service des émotions

Auto-hypnose et bien-être

- État interne ressource
- Ancrer un état interne de bien-être
- Instaurer un geste signal ou signe signal
- Pratique et autonomie en auto-hypnose

Formatrice

Laurence Salvagnac de Soria, enseignante certifiée en PNL, sophrologue, maître praticien en hypnose et directrice de centre formation.

EURL SOft (au capital de 3000 €)

Laurence Salvagnac de Soria

Bureaux : 9 avenue de Lagarde 31130 Balma

Tel : 06 03 46 36 00

Email : soft.toulouse@gmail.com

APE 85.59.A – RCS 813 478 203 00017

enregistrée organisme de formation professionnelle auprès de la Préfecture de Midi-Pyrénées