



Atelier Autohypnose

Comment trouver son propre chemin
vers le mieux être

DEFINITION

L'**autohypnose** est une technique fondée sur la relaxation, destinée à se plonger soi-même dans un état hypnotique, afin de se connecter avec son inconscient pour atteindre un objectif précis.

CONTENU DE L'ATELIER

Une présentation de l'hypnose avec démonstration
puis des séances d'initiation à l'autohypnose d'une heure en petit groupe

⋮
A chaque séance :

- Une technique d'entrée en autohypnose (démonstration, exercice guidé puis exercice en autonomie)
- Un protocole orienté vers une problématique particulière (anxiété, sommeil, douleur ..)
- Bilan des progrès et échanges sur la séance précédente

Avec une dynamique de progression de la première à la dernière séance

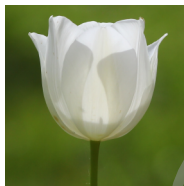
LES BIENFAITS DE L'AUTOHYPNOSE

Découvrir son potentiel
et la richesse de ses
propres ressources



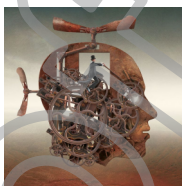
- Pour atteindre plus facilement ses objectifs,
- Pour dépasser ses blocages

Retrouver une pensée
positive, optimiste



- Pour se libérer de son anxiété, de ses angoisses
- Pour être plus présent à soi-même et aux autres

Mieux piloter ses émotions
et ses mécanismes
inconscients



- Pour mieux gérer ses peines et ses douleurs

LE PROGRAMME DE L'ATELIER

- Le sourire : S'apporter de l'optimisme
- La futurisation : Atteindre plus facilement un objectif en visualisant le résultat obtenu
- Le lieu de détente : Trouver son propre chemin vers le sommeil
- La récapitulation : Evacuer ses tensions internes et récupérer l'énergie perdue
- Les sous-modalités : Mieux gérer une douleur en travaillant sur ses perceptions
- + Autres sujets en fonction de la demande des participants

CONTACT

Fabienne Dumortier



Praticienne en hypnose éricksonnienne

N° Siret : 85083903600017

HypnoFDumortier@gmail.com

06 63 91 26 51

Hypnose-FDumortier.com