Oser-Etre
Coaching & thérapies brèves

Développer vos talents & gérer le stress

SEMINAIRE :

AUTOHYPNOSE

Autohypnose enrichie de PNL

Une initiation à l'autohypnose comme outil pour **gérer vos stress** au quotidien, favoriser un état d'**alignement interne** et **développer vos talents** vous est proposée avec ce stage.

Vous mettre en état d'hypnose et favoriser ainsi le passage de vos souhaits et désirs du conscient à l'inconscient, du rêve à la réalité en toute sérénité.

L'autohypnose est utile pour développer nos qualités, nos potentiels, améliorer nos faiblesses, gérer la perception de la douleur, abaisser le niveau de stress avant un examen ou d'autres situations, favoriser la confiance, le sommeil, ou tout simplement avoir une vie plus harmonieuse et épanouie.

Le cours introduit le cadre théorique permettant d'appréhender, comprendre et utiliser l'état hypnotique facilement et rapidement.

Vous apprendrez :

- Une introduction aux notions du conscient et de l'inconscient.
- Les différences entre cerveaux gauche droit.
- Description des ondes cérébrales, cohérence et incohérence.
- Qu'est-ce qu'un état hypnotique.
- Formuler des suggestions positives et développer ses potentiels.

Vous exercerez :

- Comment vous mettre dans l'état hypnotique.
- Différents moyens d'auto-induction.
- Vos premiers pas en autohypnose.

Pour intégrer au mieux l'état hypnotique, les exercices et la pratique seront favorisés durant ces deux jours.

Vendredi 29 janvier 2027 de 17 à 21h
Samedi 30 janvier 2027 de 9h à 17h
Tarif : 300,- CHF

Lieu :

Cabinet d'Yves Besson
37 Av. des Grandes Communes
1213 Onex

Yves Besson Tél. +41 78 789 04 22
ybesson@oser-etre.com
https://oser-etre.com