



# L'autohypnose, principal outil du mentaliste

## Description

Techniques de centrage, d'alignement et de présence. L'autohypnose permet de créer volontairement un EMC (état modifié de conscience) afin d'accéder et activer nos ressources profondes et de développer ainsi des potentiels cachés, améliorer une performance ou développer une nouvelle habitude positive.

L'autohypnose permet de se centrer sur soi, prendre du recul et trouver des solutions à nos problèmes ou mieux gérer les tracas de la vie quotidienne. Il s'agit simplement d'utiliser nos ressources inconscientes.

Ce stage encourage chaque participant à une hyper-présence mettant à profit toutes ses ressources et qualités afin qu'il puisse apprendre à les utiliser plus consciemment et être ainsi plus efficace dans l'atteinte de ses objectifs personnels et professionnels.

Vous aurez à votre disposition une palette d'outils immédiatement utilisables. Ils sont composés d'exercices progressifs qui permettent d'avancer dans la pratique.

L'autohypnose est une pratique riche et de nombreux exercices pratiques vous permettront de vérifier dès le stage son efficacité.

## Contenu

- Le b.a-ba de l'autohypnose
- L'autohypnose, un état naturel que nous connaissons déjà, un état de sur-conscience, de lucidité accrue
- Découvrir, créer et contrôler les différents états d'autohypnose
- Pratiquer l'autohypnose pour évoluer, accéder à vous-même
- Qu'est-ce qu'un EMC ?
- Le lâcher prise, une forme de concentration
- La construction des inductions pour réveiller vos capacités
- Prendre du recul par rapport à certains événements afin de laisser émerger des solutions
- Notre inconscient, un allié, si on lui montre exactement ce que l'on désire dans un langage adéquat
- Stimuler son système immunitaire
- L'autohypnose, un merveilleux moyen pour progresser dans une démarche de développement personnel
- Avec différentes techniques simples et évolutives, continuer à progresser après le stage.

## Groupe cible

Adultes

Ce cours ne convient pas aux femmes enceintes

## Objectifs

- Se familiariser avec les états modifiés de conscience
- Apprendre à vous reconnecter à votre potentiel intérieur pour explorer de nouvelles voies
- Obtenir les réponses à vos questions du quotidien

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# L'autohypnose, principal outil du mentaliste

- Vivre plus sereinement votre vie
- Découvrir et comprendre le cerveau et l'esprit
- Gérer le stress, lâcher prise pour être plus zen
- Atteindre le calme et être plus efficace pour agir
- Expérimenter par vous-même la puissance de votre esprit
- Apprendre à se détacher de nos ruminations pour permettre à notre cerveau de faire émerger des solutions
- Agir aussi bien sur le corps que sur le mental.

**Méthodologie/Didactique** Alternance des phases théoriques et pratiques,

**Etapes suivantes** Autohypnose, développer son intuition (niveau 2)

**Informations supplémentaires**

Formatrice : Christine Roussy.  
Formatrice d'adultes avec Brevet Fédéral, praticienne EMDR/ IMO (thérapie de l'intégration par le mouvement oculaire), formée à la psychothérapie intégrative, en analyse transactionnelle et en thérapie d'impact. Elle a travaillé pour des entreprises sociales et d'entraide et elle exerce en tant que thérapeute.

**Date** 25.01.2020 - 25.01.2020 / E\_1316590

**Horaire** 09:00 - 17:00 h

**Jours** Sa

**Durée** 1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes

**Ecolage** CHF 140.00

**Lieu du cours** Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	25.01.2020	09:00 - 17:00

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne  
ecoleclub@gmvd.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

