



Autohypnose

Description	L'autohypnose est un état modifié de conscience qui conduit à endormir le conscient afin d'accéder à l'inconscient. Tout état de rêverie profonde peut être considéré comme une transe hypnotique, la différence avec l'autohypnose provoquée est que cette dernière vise normalement un but précis et des résultats concrets. L'autohypnose permet de se reconnecter à soi, afin d'aller chercher des ressources pour concrétiser le "je veux mais ne peux pas" en "je veux, je peux" ! Vous pourrez reprendre le parfait contrôle de vous-même et gérer vos émotions, votre stress, vos peurs, vos angoisses, votre sommeil, améliorer vos performances intellectuelles et sportives, etc.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Les différentes sortes d'hypnose• Etes-vous réceptif à l'hypnose classique ?• Qu'est-ce que l'état hypnotique• Apprendre à construire des métaphores et suggestions• Apprendre les différentes manières d'inductions (mise sous-hypnose)• Théorie et mise en pratique de différents exercices par l'exemple
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Trouver des réponses à vos questions• Vivre plus sereinement• Gérer votre stress, peurs, angoisses, douleurs• Augmenter les performances intellectuelles et sportives• Apprendre à lâcher prise et atteindre un état d'excellence• Apprendre à visualiser et à ressentir les émotions souhaitées
Date	16.05.2020 - 16.05.2020 / E_1407286
Horaire	09:00 - 16:00 h
Jours	Sa
Durée	1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 156.00
Lieu du cours	Place de la Gare 2, 1950 Sion

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

eclub.sion@migrosvs.ch
ecole-club.ch





Autohypnose

Dates	Jour	Date	Heures
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	16.05.2020	09:00 - 16:00

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2
1950 Sion

eclub.sion@migrosvs.ch
ecole-club.ch

