



Développement personnel - Autohypnose - Cours en ligne

Description	Apprendre à se mettre en état d'hypnose et favoriser ainsi le passage de nos souhaits et désirs du conscient à l'inconscient. L'auto-hypnose permet un voyage intérieur de reconnexion et aide à mieux vivre cette période particulière, afin de profiter d'un recentrage.
Contenu	Ce cours aura lieu par vidéo-conférence, vous recevrez le lien une fois inscrit.
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Dès 18 ans
Objectifs	L'autohypnose est utile pour développer ses qualités, corriger ce qui nous dérange en nous, gérer la douleur, abaisser le niveau de stress avant un examen ou d'autres situations, favoriser le sommeil ou tout simplement avoir une vie plus harmonieuse et épanouie.
Méthodologie/Didactique	Présentation théorique, démonstrations et exercices pratiques. Méthode active et participative, échange entre les participants.
Date	11.01.2021 - 08.02.2021 / E_1443417
Horaire	18:30 - 21:00 h
Jours	Lu
Durée	5 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 359.00
Lieu du cours	Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	11.01.2021	18:30 - 21:00
	2 Lu	18.01.2021	18:30 - 21:00
	3 Lu	25.01.2021	18:30 - 21:00
	4 Lu	01.02.2021	18:30 - 21:00
	5 Lu	08.02.2021	18:30 - 21:00

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS