



# Autohypnose pour enfants et ados (8-15) niveau 2 IP (petit groupe)

<b>Description</b>	<p>L'hypnose bien que faisant référence au dieu grec du sommeil, est un état de conscience élargie. Elle permet d'accéder à nos immenses ressources inexploitées, et de trouver des solutions naturelles.</p> <p>Plus tôt vous apprenez à vous servir du potentiel de votre cerveau, plus tôt vous pourrez le contrôler et gérer vos émotions, votre stress, vos peurs, vos angoisses, votre sommeil, améliorer vos performances intellectuelles et sportives, etc.</p>
<b>Contenu</b>	<p>Vous apprendrez à travers des explications et exercices pratiques ludiques :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ce qu'est l'hypnose</li><li>• Comment générer cet état en toute autonomie</li><li>• Utiliser cet état dans différentes optiques</li><li>• Changement émotionnel rapide</li><li>• Transformation - reprogrammation du passé, du présent et d'événement avenir</li><li>• Stimuler et entretenir son imaginaire</li><li>• Utilisation d'ancrages</li><li>• Spirale positive et changement durable et profond</li></ul>
<b>Groupe cible</b>	enfants et adolescents de 8 à 15 ans désireux d'en savoir plus sur eux- mêmes
<b>Objectifs</b>	Apprendre aux enfants et aux adolescents à s'autogérer pour devenir épanoui et davantage autonome, motivé et s'orienter dans leur vie vers des choix qui les rendent heureux et se détourner du reste (jeux- violents, surdose de télévisions, écrans, excès de nourriture, addictions).
<b>Date</b>	13.03.2021 - 13.03.2021 / E_1472197
<b>Horaire</b>	09:00 - 16:00 h
<b>Jours</b>	Sa
<b>Durée</b>	1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 155.00
<b>Lieu du cours</b>	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

**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)





# Autohypnose pour enfants et ados (8-15) niveau 2 IP (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	13.03.2021	09:00 - 16:00

**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)

