



# Autohypnose pour enfants et ados (8-15) - Niveau 2

<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>	04.12.2021 - 04.12.2021 / E_1517662
<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 140.00
<b>Lieu du cours</b>	Vevey, rue des Entrepôts 4, 1800 Vevey



# Autohypnose pour enfants et ados (8-15) - Niveau 2

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	04.12.2021	09:00 - 16:00

**Ecole-club Migros Vevey**

rue des Entrepôts 4  
1800 Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

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

**école-club**

**MIGROS**