



# Développement personnel - Autohypnose

**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** 24.10.2022 - 21.11.2022 / E\_1591095

**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	24.10.2022	18:30 - 21:00
	2 Lu	31.10.2022	18:30 - 21:00
	3 Lu	07.11.2022	18:30 - 21:00
	4 Lu	14.11.2022	18:30 - 21:00
	5 Lu	21.11.2022	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](http://ecole-club.ch)

