

# Les Ateliers d'Autohypnose

## du Printemps



Le printemps est un moment particulier dans l'année. Je vous propose de vous reconnecter à cette vie qui renait en vous. Prendre le temps, de se reconnecter à la nature et à soi vous permettra de prendre de la distance par rapport aux évènements de la vie.

Durant ces 3 ateliers, je vous proposerai un travail sur le stress ainsi que d'autres thèmes en lien avec le stress : nous travaillerons sur les émotions, les besoins et le burnout. Les outils utilisés seront l'Hypnose, la Cohérence Cardiaque et la Communication Bienveillante tout ceci en lien avec la nature dans ce beau jardin de Souhoul.

Afin que cet apprentissage ait du sens et pour garantir une bonne dynamique dans le groupe, il vous sera demandé de vous inscrire aux 3 ateliers.

## Programme :

- J1 Les différents types de Stress.  
Reconnaître ses émotions pour pouvoir les Moduler
- J2 Prendre soin de ses besoins profonds
- J3 Eviter de se consumer de l'intérieur

## Dates

Samedi 6 avril 2019

Samedi 4 mai 2019

Samedi 15 juin 2019

## Frais

800 Dh /Atelier

## Lieu

Les Jardins de Zineb

Souhoul

## Horaires

9h 30 à 17 h 30

*Les frais de formation comprennent le  
repas de midi et les pauses café.*

## Formateur

Vinciane Wesel est médecin généraliste, formée en Belgique en hypnose ericksonienne auprès de Th. Melchior.

Merci de me contacter pour vous inscrire aux ateliers, votre inscription sera validée après versement d'un acompte de 800 dh et le solde (soit 1600 dh) sera remis le 6 avril 2019.

## **Contact**

Vinciane WESEL

**GSM : 0661 30 91 62**

**Mail : dr.weselv91@gmail.com**