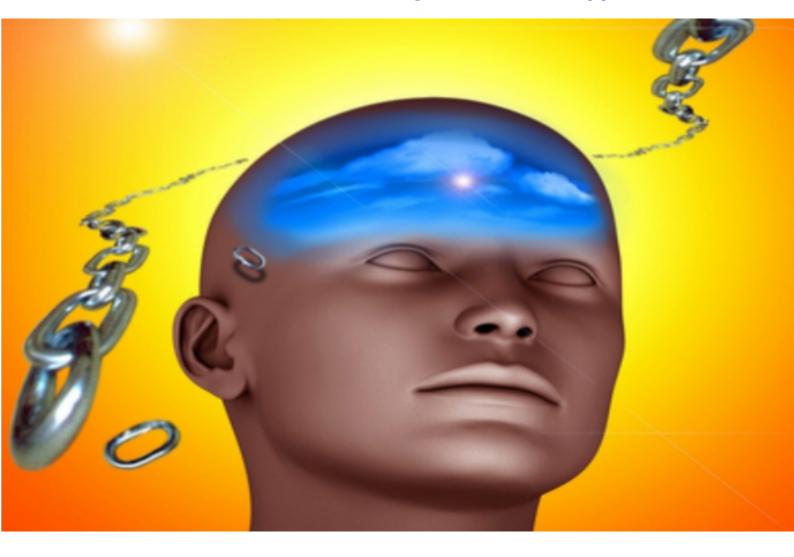


Atelier: Ameliorer sa vie grace à l'auto-hypnose



Qu'est ce que l'AUTO-HYPNOSE?

L'auto-hypnose représente l'utilisation par soi-même des états modifiés de conscience, dans un but précis de *développement personnel* en intervenant directement sur son inconscient pour atteindre des objectifs concrets d'amélioration de son existence.

L'auto-hypnose est donc un merveilleux *outil de changement* qui permet de travailler sur des problématiques personnelles telles que :

- la confiance en soi, l'estime de soi (modifier ses programmations

négatives, ses croyances limitantes (argent, relations,...)

- gestion des émotions (angoisse, anxiété, colère,...)
- gestion du stress et de ses symptômes (insomnie, fatigue, irritabilité,...)
- gestion de la douleur, des somatisations,...
- développement de sa créativité, amélioration des apprentissages
- repousser ses propres limites...

Grâce à l'auto-hypnose, vous pourrez demander à votre inconscient de traiter n'importe quel autre aspect de votre vie : vos comportements, vos habitudes alimentaires, vos relations avec les autres, vos performances, ou encore, d'accélérer la guérison d'une maladie spécifique ou de travailler sur la santé globale de votre organisme...

L'auto-hypnose est un outil puissant, à vous d'en faire le meilleur usage possible...

Durant ces ateliers vous découvrirez:

- ce qu'est l'hypnose et l'auto-hypnose
- Comment entrer en état modifié de conscience (de confiance...)
- Comment dialoguer avec son inconscient
- Comment programmer son inconscient
- Comment ancrer de nouvelles ressources
- Comment supprimer ce qui ne nous convient plus...
- autres (à découvrir en fonction des besoins de chacuns...)

Nous possédons plus de ressources que celles que nous pouvons imaginer...

Tout ce que votre inconscient a fait, il peut le défaire (Milton ERICKSON)

Séance: 2h30 environ

Tarifs: 25 Euros/personne

Informations et inscriptions: Association infini-ressources

Tel: 06 64 76 96 54 / 06 16 36 05 02 **Mail:** infini.ressources@gmail.com