

Le 3 juillet et le 25 septembre 2010

Formation à l'Auto Hypnose

Bienvenue!

L'hypnose...

Un **lien** retrouvé avec son **inconscient**,
Une façon de **re-connecter psyché et corps**, trop souvent dissociés,
D'accueillir ses émotions, de retrouver ses **ressources intérieures...**
et bien d'autres choses encore...

Au delà de son intérêt thérapeutique, il s'agit surtout d'une **voie/voix vers sa propre autonomie**.

Une journée pour vous **transmettre cette voie/voix** qui vous **accompagnera** durablement, **vous et votre inconscient!**

Cette formation s'adresse à toute personne qui désire apprendre à se relaxer, à se re-connecter avec ses ressources intérieures au quotidien. Pour son plaisir ou dans des situations précises.

Déroulement de la journée : de 9h30 à 18h

Présentations, Questions/réponses

Donner du sens à cette journée:

- **Savoir « nourrir son coeur ».** Nous sommes si souvent focalisés sur nos difficultés, que nous en oublions l'essentiel: apprécier et renforcer le positif et le beau en nous qui existe déjà.
- **Sortir de la dualité de nos ressentis, arrêter de se « prendre les pieds dans le tapis! ».** Pourquoi, alors que je progresse sur un sujet, suis-je confronté à des situations qui me ramènent à mes difficultés?
- **« Ecouter » le message de nos peurs pour les dépasser.** Nous avons tendance à vouloir effacer, « tuer » ces parties de nous que nous n'aimons pas. Au lieu d'atténuer leur impact, nous les amplifions!

Partie I : Présentation des concepts, apprentissage de l'induction à l'auto-hypnose

- **Comment savoir si je suis en état hypnotique?** Les indicateurs de transe - sous modalités
- **Quelles sont les applications et les conditions de la pratique de l'auto hypnose?**
Applications et pré requis : fusibles, des intentions toujours positives, la gestion du temps, le respect de l'écologie de soi (physique, psychologique, spirituel...)
- **Comment induire cet état hypnotique?** techniques d'induction de la transe
- **Comment faire une requête à son Inconscient ?** Comprendre la structure d'une instruction générique, puis se l'approprier en fonction de son objectif
- **Comment entendre sa réponse ?** Élaborer une communication fiable avec son Inconscient : les signaux idéomoteurs et la lévitation du bras (initiation)

Partie II : Mise en application, cas concrets

- **Démotivé par une tâche trop ardue?** expériences agréables d'apprentissages
- **Augmenter la confiance en soi?** se connecter à ses ressources intérieures
- **Vive la créativité!!** les métaphores ou l'art de répondre à ses besoins sans imposer de solutions
- **Des exemples de situations...:** examen, situation difficile, stress...
- **... et les conséquences physiologiques:** soulager la douleur, maux de tête...
- **et d'autres choses encore, selon le temps et vos demandes...**

Je souhaite que cette **journée soit tournée vers l'apprentissage, l'expérimentation dans la légèreté et le plaisir**, et non sur la théorie, les courants de pensée, les biographies... Vous trouverez toutes ces informations dans les ouvrages sur le sujet ou sur internet. Un document pédagogique vous sera remis. Vous y trouverez toutes les précisions utiles et les découvertes de votre journée.

Dates : le 3 juillet et le 25 septembre

Lieu: 31 rue Ballu 75009 Paris Métro place de Clichy

Tarif: 90 euros la journée.

Conditions d'inscription: toute personne est bienvenue, quel que soit son âge ou sa profession. Pour les enfants: présence d'un parent obligatoire. Pour les grands adolescents je souhaite avoir l'accord des parents.

Les places sont limitées à 12 personnes.

30 euros d'acompte sont à adresser à Véronique Loubaton : 46 rue mathurin regnier 75015 paris.

Un remboursement de cet acompte pourra être effectué si vous deviez annuler plus de 5 jours avant la formation.

Pour les curieux, vous pouvez vous rendre sur le site internet: www.coachingethypnose.fr

Ou me contacter au 06.63.60.78.44

Véronique Loubaton

46 rue Maturin Regnier

75015 Paris