

# Atelier auto - hypnose



**Lieu de l'atelier :** 16 cours Michel Ragon - 85600 Montaigu

**Participation :** 75 €

**Dates :** voir calendrier (14h – 17h30)

**Places limitées –**

Inscriptions obligatoires par téléphone ou mail ou sms :

Claire Nauleau Colaiseau : 06 71 30 05 51

contact@3c-positive-energie.com

Besoin de soutien pour atteindre un objectif personnel ?  
Pour modifier des comportements qui ne vous correspondent plus ?  
Ou simplement envie d'améliorer votre bien-être au quotidien ?

**Alors, participez à cet atelier auto hypnose ... !**

**Votre cerveau fonctionne à l'imaginaire et aux ressentis**, et sa capacité d'apprentissage est immense.

Explorez ce potentiel grâce l'auto hypnose et abordez le changement !

**L'auto - hypnose permet de :**

- vous libérer de votre stress, de vos angoisses, de vos émotions,
- gérer les douleurs,
- augmenter votre confiance en vous,
- améliorer votre sommeil,
- améliorer vos performances (sport, mémoire, créativité, ...)

**Objectifs :**

- Apprendre à bien se préparer à une séance d'auto hypnose
- Savoir entrer par vous-même en état d'hypnose et en sortir sereinement quand vous le souhaitez
- Découvrir les outils simples et efficaces de l'auto hypnose pour atteindre vos objectifs personnels

A la fin de cet atelier vous aurez tous expérimentés un état d'auto hypnose et serez capable de le reproduire par vous-même.