

Ateliers d'hypnose

Dates : chaque 1^{er} mercredi du mois de 13h15 à 14h15

Lieu : Activ'Essence hypnose (TERRAPSY), Rue de Lausanne 8, 1800 Vevey, 1^{er} étage

Maximum : 8 participants

Prix : 35 francs

Confirmation d'inscription : au 078 884 28 64 ou par e-mail à elodie.bischof@hotmail.com jusqu'au 2 septembre 2024

Thématiques :

Les ateliers ont pour but de vous sensibiliser à l'hypnose par le biais de différentes thématiques. Ils sont construits de manière à réaliser une avancée progressive dans les bases de l'auto-hypnose et de l'hypnose permettant ensuite de rentrer en sécurité et confiance dans le cœur du processus de travail. Ils permettent de s'ancrer, de se reconnecter à soi et de développer des potentiels nouveaux. Les ateliers sont une invitation au voyage dans votre monde intérieur, un monde où les barrières peuvent se transformer en portail vers un univers où tout est possible.

« Si tout était plus simple que vous ne le pensiez ? »

Dates

1^{er} Atelier le 4 septembre 2024 : Ouvrir la porte de l'inconscient

2^e Atelier le 2 octobre 2024 : Construire sa safe place

3^e Atelier le 7 novembre 2024 (exceptionnellement jeudi) : « Connais-toi toi-même »

4^e Atelier le 4 décembre 2024 : Détente et relaxation

5^e Atelier le 8 janvier (2^e mercredi du mois car le 1^{er} férié) : Faire le tri pour une vie épanouie

6^e Atelier le 5 février : Anxiété et stress, ces ennemis qui vous veulent du bien

7^e Atelier le 5 mars : Sommeil et rêves

8^e Atelier le 2 avril : Sortir de sa zone de confort ou comment dépasser un problème

9^e Atelier le 7 mai : Animaux totems au service d'un projet

10^e Atelier le 4 juin : Gestion des douleurs



