

# **ATELIER AUTO-HYPNOSE**

***Vous êtes intéressés par l'Hypnose ?  
Vous avez envie d'en savoir plus et pourquoi pas  
apprendre cette technique ?  
Alors cet atelier est pour vous !***



L'hypnose a de nombreux effets bénéfiques, elle permet de gérer le stress, de réduire la douleur, de se recentrer sur soi, d'apprendre à mieux se connaître, de mieux s'endormir...

Dans cet atelier, je vous apprendrai ce qu'est l'hypnose, comment elle fonctionne au niveau du cerveau et surtout comment appréhender cette technique qui vous permettra en autonomie de pratiquer chez vous.



**Atelier ouvert à tous , aucun prérequis,  
Petit groupe (Min 6 personnes, maxi 10)  
Livret pédagogique fourni**