Hypnose Genève les 18 et 19 mai 2024

Formation sur deux jours

Formation d'auto-Hypnose

Ces deux jours permettent de vous familiariser avec l'état d'hypnose et de savoir comment l'utiliser.

Si vous êtes curieux–se de découvrir les propriétés naturelles de votre esprit, cette formation vous intéressera. Vous avez peut-être déjà observé vous sentir dans des états différents pendant une journée. L'état dit d'hypnose est l'un de ceux-là. Lors de cette formation vous serez accompagné pour reconnaître votre propre façon de vivre cet état. A votre rythme, vous irez à la rencontre de votre force de vie.

Cette formation ouverte à tous est reconnue par l'ASCA comme formation continue.
Pour les inscriptions à Genève : www.neiyara.ch / Tarif : 420.-

La formation est animée par Laurence David
praticienne en hypnose ericksonnienne
accompagnement par le toucher, le chant et le tambour
renseignements : laurence@terrehappy.ch

La formation aura lieu aussi à St Maurice les 4 et 5 mai 2024, pour les inscriptions www.neiyara.ch

www.terrehappy.ch

Déroulement de la formation :

Le premier jour :

Journée dédiée à la reconnaissance de l'état modifié de conscience qu'est l'état d'hypnose.
Des exercices pratiques vous aiderons à percevoir les sentations lorsque vous entrez et sortez de l'état hypnotique.
La partie théorique est orientée vers la compréhension des effets de l'état d'hypnose sur le cerveau et le corps.

Le deuxième jour :

Nous élaborerons des outils pratiques pour utiliser l'hypnose dans des cas spécifiques, par exemple : confiance en soi, gestion de la douleur, gestion du stress,…
A l'aide d'exemples (scriptes ou protocoles) vous aurez le loisir de pratiquer en étant supervisé.
La partie théorique sera orientée sur la perception des messages de l'inconscient.

L'hypnose peut être à la fois ludique, joyeuse et stimulante ; elle est en tous les cas ressourçante.

D'un point de vue thérapeutique, l'hypnose est particulièrement utile pour toutes les situations dans lesquelles nous avons identifié des schémas répétitifs mais nous ne savons pas les changer consciement.
L'auto-hypnose est la capacité à s'accompagner consciement dans des états de conscience modifiée.

Vous vous êtes peut être déjà retrouvé à laisser votre esprit s'échapper, à travers une vitre, lors d'un voyage ou d'un moment d'évasion. C'est cet état là, que votre esprit recherche, pour créer de nouvelles réalités, c'est l'état d'hypnose. Grâce à votre conscience vous pourrez guider votre esprit et vous relier aux ressources qui sont naturellement là pour vous.