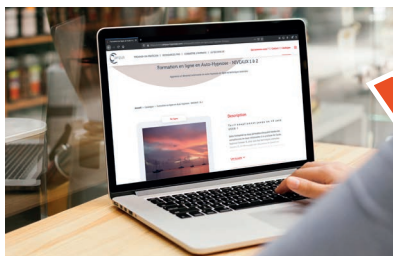




—● NOUVELLE FORMATION EN LIGNE

L'AUTO-HYPNOSE, UN OUTIL POUR MA VIE QUOTIDIENNE



*Notre santé est notre bien le plus précieux,
un bien qui reste fragile et
que nous devons entretenir et protéger.*

En effet, chacun de nous est confronté dans sa vie quotidienne à des difficultés psychologiques ou physiques : anxiété, perturbation émotionnelle, trouble du sommeil, douleur aiguë, douleur chronique... Ces troubles sont souvent liés à des événements vécus dans un passé proche ou lointain ou lors de phases actuelles de vie difficile dans les relations familiales, dans le travail, par une maladie personnelle ou celle d'un proche, par un décès... Ces troubles peuvent être aussi liés à un événement du futur : changement professionnel ou familial, examen, intervention dentaire ou chirurgicale, naissance, événement sportif... Chacune de ces circonstances peut générer une perturbation de notre équilibre interne qui va diminuer notre capacité à y faire face, à nous adapter, à trouver des solutions. La perturbation pourra alors durer, voire s'amplifier, enclenchant un cercle vicieux, nous éloignant de notre équilibre.

Pour y faire face, chacun de nous dispose de capacités naturelles qui se sont développées au cours de notre vie, par nos expériences, nos apprentissages. Mais nous savons aussi que ces ressources naturelles peuvent être améliorées, renforcées, plus efficaces et plus faciles à activer.

C'est ici que l'auto-hypnose est précieuse pour augmenter notre capacité à faire face aux événements de la vie et franchir ces obstacles au quotidien. En mobilisant et en développant vos ressources mentales et physiques, vous êtes plus stable et plus solide pour cheminer plus sereinement dans la complexité de la vie.



**Lorsque la technique est acquise,
elle reste accessible tout au long de la vie.**

QU'EST CE QUE L'AUTO-HYPNOSE ?

L'auto-hypnose permet, à chaque fois que nécessaire, d'activer notre mode de fonctionnement fondamental sur le plan psychologique et sur le plan corporel. Ce mode est très individuel, différent pour chaque personne, et les séances d'auto-hypnose personnalisées respectent cette écologie interne.

Chacun de nous active déjà naturellement cette conscience fondamentale lorsque nous faisons volontairement une activité agréable et intense. Que ce soit lire un livre ou écouter la musique (à la maison ou au spectacle), faire du bricolage ou de la cuisine, faire du sport, ou visiter une exposition... A chaque fois, toute notre attention est orientée vers cette activité et le monde extérieur devient alors moins présent. Ceci crée à l'intérieur de nous une sorte d'espace de liberté et de mouvement qui se traduit habituellement par une expression classique : j'étais dedans ! Lorsque toute mon attention est focalisée vers la lumière et le bien-être, les nuages et les tensions deviennent plus distants. Et nous ressentons pendant et après une sensation de calme, d'énergie, de bien-être et de joie. L'auto-hypnose peut donc être apprise par tout le monde puisqu'elle s'appuie sur un processus naturel qui existe chez chacun de nous.

Après avoir appris, rapidement, chacun va adapter les séances, leur contenu, leur rythme en fonction de cette écologie personnelle. Selon les besoins, il vous sera nécessaire de faire une ou plusieurs séances, chacune durant entre 10 et 20 minutes.

Comme pour marcher ou faire du vélo, savoir faire de l'auto-hypnose nécessite un apprentissage technique de base et la répétition pendant les premières semaines.

PRÉSENTATION DE LA FORMATION



Votre formateur :

Le Docteur Claude Virot est médecin psychiatre en libéral à Rennes depuis 1988. Il pratique l'hypnose médicale depuis 1986 et enseigne depuis 1994.

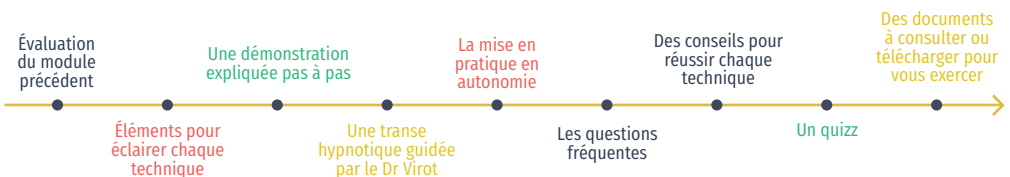
Directeur de l'institut de formation Emergences, le Dr Claude Virot a été élu Président de la Société Internationale d'Hypnose de 2015 à 2018.

Votre formation :

Deux niveaux vous sont présentés. **Un niveau contient 4 modules** présentant chacun une technique différente. Il est nécessaire de suivre le niveau 1 pour accéder au niveau 2.

COMMENT JE VAIS APPRENDRE ?

Chaque module contient les chapitres suivants :



CE QUE JE VAIS APPRENDRE

Niveau 1 : Les techniques de base de l'auto-hypnose

Ce premier niveau vous permet d'acquérir les techniques de base applicables dans de multiples situations de stress, de tension, de doute, de fatigue nerveuse ou émotionnelle.

- Qu'est ce que l'hypnose ?
- Qu'est ce que l'auto-hypnose ?
- Technique de base 1 : Activer un lieu ou une expérience agréable
- Technique de base 2 : Activer ou créer un lieu de sécurité
- Technique de base 3 : Créer un ancrage corporel de sécurité
- Technique de base 4 : Utiliser le mouvement de la respiration

Conscience

Sécurité

Transe hypnotique

Respiration

Émotions

Niveau 2 : Les techniques avancées de l'auto-hypnose

Ce deuxième niveau vous permettra d'amplifier les techniques de base et d'acquérir des méthodes plus spécifiques pour préparer les événements du futur, pour se protéger et réduire les douleurs de toute nature que chacun peut ressentir dans son corps et gérer autrement ses émotions.

- Technique d'amplification : la lévitation du bras
- Technique spécifique 1 : réifier une douleur pour la réduire et favoriser la guérison
- Technique spécifique 2 : anticipation du futur
- Technique spécifique 3 : enveloppe de protection

Douleur

Préparation du futur

Dynamique
conscience-corps

Confort

Protection

VOS CONTACTS



Salwa

02 99 05 25 47

information@hypnoses.com



Tom

02 99 05 86 69

tom@hypnoses.com



Emergences, 35 Boulevard Solférino - 35 000 Rennes

Bulletin d'inscription Formation Emergences

Étape 1 - J'INDIQUE MES COORDONNÉES

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone :

Email (EN MAJUSCULES) :

Profession :

Étape 2 - JE M'INSCRIS

AUTO-HYPNOSE DANS MA VIE QUOTIDIENNE	EN LIGNE
<input type="checkbox"/> Niveau 1	GRATUIT
<input type="checkbox"/> Niveau 2 (PARTICULIER)	140€
<input type="checkbox"/> Niveau 2 (CONVENTION)	200€

Étape 3 - J'EFFECTUE LE RÈGLEMENT

- par chèque à l'ordre de Emergences
- par virement bancaire :

IBAN : FR76 3004 7145 1200 0200 7810 176

BIC : CMCIFRPP

Étape 4 - JE SIGNE MON BULLETIN

Date et signature du stagiaire

La signature valide les conditions générales de vente, disponibles sur le site : www.hypnozes.com

Étape 5 - J'ENVOIE MON INSCRIPTION

à l'adresse suivante : Emergences , 35 Boulevard Solférino, 35000 Rennes.

NB : activation de votre espace 48h à réception du règlement. Aucune pré-inscription possible.

Informations complémentaires

Public : Cette formation est ouverte à toutes les personnes souhaitant acquérir des compétences nouvelles pour équilibrer leur vie et favoriser le mieux-être. Aucune compétence préalable en hypnose ou auto-hypnose n'est requise.

Tarif préférentiel : 90 euros chaque niveau. 160 euros si les deux niveaux sont commandés ensemble.

Connexions possibles depuis votre téléphone, votre tablette, votre ordinateur. Aucun logiciel à télécharger.

Il s'agit d'un espace privé pour vous en ligne.

À partir de votre première connexion, vous disposez de 2 mois pour réaliser votre formation. Vous pouvez effectuer la formation à votre rythme et quand vous le souhaitez. Vous pouvez vous interrompre et reprendre là où vous vous étiez arrêté.e préalablement.

**INSCRIPTION EN LIGNE SUR WWW.HYPNOSES.COM
(RUBRIQUE CATALOGUE)**