



Asma Sathe Essid

Psycho praticienne en thérapies brèves
Hypnothérapeute, coach de transition & formatrice
www.ae-thérapies.com



Flora Richard

Coach, consultante, hypno praticienne,
professeur de yoga
www.florarichard-coach.com

Formation

Autohypnose

Samedi 5 et dimanche 6 octobre 2019



L'autohypnose est un ensemble de techniques et d'exercices pour parvenir à s'hypnotiser soi même et se mettre dans un état modifié de conscience. La pratique régulière permet de maîtriser cet outil afin d'en tirer les plus grands bénéfices.

Objectifs :

Acquérir un ensemble d'outils puissants, issus de l'hypnose éricksonienne et de la PNL et vivre l'expérience captivante de l'inconscient et utiliser votre propre esprit afin de créer une vie de joie d'abondance et de succès.

- Gérer vos émotions
- Gérer votre stress
- Améliorer votre confiance en vous
- Affiner votre intuition
- Atteindre un objectif
- Oser aller de l'avant
- Apprendre plus vite
- Perdre du poids
- Améliorer votre sommeil
- Booster votre immunité
- Apaiser une douleur...

Public concerné :

Cette formation est ouverte à **tout le monde**. Toutes les personnes qui souhaitent améliorer leur quotidien et faire face, plus facilement, aux petits soucis et tracasseries du quotidien qui peuvent générer : stress, colère, angoisse...

Pédagogie :

Une approche alliant théorie, démonstrations et exercices pratiques.

Durée de la formation : 2 jours

Prix : 250 €

(Repas du midi et pauses café inclus)

Lieu : Saint Jean d'Aulps ou Morzine

Dates

Samedi 5 et dimanche 6 octobre 2019

De 9h à 17h30

Pour toutes informations complémentaires :

asma.essid@gmail.com

flora.richard@me.com

06 82 88 98 45