

# ATELIER D'AUTOHYPNOSE

ENEZ APPRENDRE  
COMMENT PRATIQUER L'AUTOHYPNOSE

Ouvert  
à tous!





# VENEZ APPRENDRE COMMENT PRATIQUER L'AUTOHYPNOSE

Avec Manon Brunet, Coach et enseignante en PNL et hypnose, spécialisée dans l'harmonisation de l'être et la pleine conscience

Les 14-15 septembre ou 4-5 octobre 2019  
de 10h30 à 18h à Montréal

Investissement : 180 \$ + Tx (2 jours)

---

Augmentez votre plein potentiel et la réalisation de soi avec l'autohypnose. Venez vous développer, augmenter votre créativité, contacter votre sage intérieur, atteindre vos objectifs et augmenter votre concentration et votre vitalité.

## Objectifs

L'autohypnose se définit simplement comme une capacité ou une compétence développée chez une personne qui lui permet d'entrer par elle-même, de façon autonome dans un état d'hypnose. Une fois atteint, cet état de conscience permet un accès ou un regard vers l'intérieur de soi, dans le champs de la conscience. C'est cet état de pleine conscience qui facilite la réalisation et l'atteinte d'objectifs personnels.

L'autohypnose est un état de conscience propice aux changements qui facilite l'ouverture d'un état d'esprit permettant d'approfondir le contact avec soi-même. C'est un état d'ouverture, d'acceptation, un état de lâcher prise qui donne accès à nos ressources tout en contactant notre partie intérieure créative.

## Contenu

- Les principes de base
- Développer l'autohypnose
- La transe (conscient et et inconscient)
- Utiliser le langage hypnotique pour communiquer efficacement
- Gérer les émotions limitantes
- Retrouver des états aidants (calme, etc...)
- Activer des moments de détente rapides
- Évacuer et gérer le stress