

âme et corps

Anouk Ortlieb

L'auto-hypnose

Mots-clés

Sérénité, confiance en soi, positivité, guérison.

Buts

- Expérimenter l'hypnose
- Apprendre à visualiser positivement
 - Fortifier la confiance en soi
 - Favoriser la créativité
- Accompagner les processus de guérison (physique et spirituelle)
- Pouvoir se mettre seul(e) en hypnose

Méthode

- Découvrir le « naturel » de l'hypnose
 - Offrir des explications rationnelles aux « pouvoirs magiques »
- Face au « magique », s'affranchir du rationnel
- Laisser son être chercher le plaisir de l'hypnose
 - Renoncer au « pourquoi ? » et focaliser sur le résultat
- Entrer dans une nouvelle philosophie et VIVRE enfin

Références

- *L'intégrale des articles de Milton Erikson*, 4 tomes
 - *La réalité de la réalité*, Paul Watzlawick
 - *Qu'est-ce que l'hypnose*, François Roustang
- *Stratégie de la thérapie brève*, Paul Watzlawick, Giorgio Nardone

Modalités

Le cours a lieu sur trois semaines, avec une séance de 2h30 par semaine. Il mêle la théorie (documents fournis), au vécu personnel et à l'échange.

La thérapeute est à disposition durant toute la durée du cours (et après) pour répondre aux questions, voire pour gérer des situations émotionnelles en lien avec le contenu des séances.

Sur demande, le cours peut être organisé pour plusieurs participants au domicile de la thérapeute ou ailleurs (frais de déplacement selon le lieu).

Tarif

Prix par personne, pour 3 séances :

Cours individuel 500 francs
Cours 2 participant(e)s 350 francs
Cours 3 participant(e)s 250 francs
Cours 4 participant(e)s 200 francs