

Les Ateliers Hypnose

Espace Dagron - Auneau

Hypnose
Sajece

Pour dépasser
ses difficultés

Des
thématiques
pour
aller mieux et
être soi

Auto-hypnose

Pour apprendre
les bases et
devenir autonome

Mardi
14h - 15h30

Jeudi
20h30 - 22h

Tarifs

12€ l'atelier puis 10€
à partir du 5ème
ou
Carte de 10 à 100€

Hypnose en
action

Pour mieux se
reconnecter à
soi-même

Pour votre
confort

Apporter
matelas de sol,
plaid et oreiller
moelleux

En partenariat avec l'association
Prévoir 15€ d'adhésion



L'HYPNOSE EN ATELIER COLLECTIF ?

Pour qui ? Pourquoi ?

Pour tous ceux et celles qui font le choix de prendre un temps pour soi pour aller mieux.

Pour échanger avec les autres et ouvrir sa conscience à de nouvelles ressources.

Parce que mon but est de vous permettre de vous retrouver et de dépasser vos difficultés.

Parce que le groupe permet une première approche : on peut oser découvrir l'hypnose qui intrigue tant !

Parce que les tarifs sont tout doux et que l'on partage aussi des rires, des joies
mais surtout des émotions fortes avec les autres.

01



HYPNOSE SAJECE

Elle agit sur les raisons émotionnelles, cachées sous les problématiques, ce qui permet à l'inconscient de voir la situation sous un autre angle.

Ainsi il peut ajouter de nouvelles possibilités, nuancer ses croyances et combler ses besoins, dont le besoin de sécurité.

02



AUTO-HYPNOSE

Des exercices guidés pour se familiariser avec l'auto-hypnose et acquérir des outils efficaces et utiles pour pratiquer ensuite en toute autonomie.

L'auto-hypnose vous permet d'accéder à toutes vos ressources et capacités pour dépasser vos difficultés et atteindre vos buts.

03



HYPNOSE EN ACTION

Plusieurs approches plus dynamiques peuvent être proposées (coloriage, mouvements énergétiques répétitifs, exercices de démarche symbolique...). Le regard se tourne vers l'intérieur et crée une hypnose légère propice à la réception des messages métaphoriques.

04



LES THEMATIQUES

Des thèmes pour se libérer et aller mieux (gérer ses émotions, confiance en soi, enfant intérieur, s'autoriser à changer, fausses croyances, créativité...)

Un thème par mois afin de pratiquer l'hypnose qui vous convient et venir quand vous voulez. A vous de choisir votre mieux-être !

Retrouver toutes les infos sur <https://evedoin28.wixsite.com/evedoin28>

et sur  EVE Equilibre Vitalité Energie

SOPHIE BASSEREAU EI - 07 74 52 80 57
PRATICIENNE EN HYPNOSE