

ATELIER D'AUTO-HYPNOSE

Objectif :

- Découvrir et mieux comprendre l'auto-hypnose
- Apprendre à faire de l'auto-hypnose
- Pratiquer l'auto-hypnose

Public :

Toute personne souhaitant découvrir l'auto-hypnose et la pratiquer pour plus de bien-être

Méthodes pédagogiques :

Exposé et exercices d'auto-hypnose

Programme :

- Qu'est ce que l'auto-hypnose
- Pourquoi utiliser l'auto-hypnose
- Les différentes techniques de l'auto-hypnose
- Pratique de l'auto-hypnose

Durée : le 13 mai 2024 de 17h à 19h

Coût : 20 euros