

---

# AUTO HYPNOSE

L'hypnose éricksonienne est un outil, mis au service de la thérapie.

C'est un support utilisé pour naviguer entre les différents états de conscience. Lorsque l'on souhaite apaiser une douleur, diminuer le stress, gérer des émotions négatives, réduire les grignotages ou encore se préparer à un examen, il est intéressant de pratiquer l'hypnose sur soi ; on appelle cette pratique l'auto hypnose. Les bases sont identiques à l'hypnose éricksonienne, et simplifiées pour un usage personnel.

Il est aussi parfois utile d'apprendre l'auto hypnose pour mieux transmettre cet outil à un proche ou un patient.

L'auto hypnose se pratique aussi avec les enfants, à tout âge ; et cela grâce à la communication non verbale, très utilisée en hypnose. Les indications de cette technique sont variées ; stress, insomnies, gestion du poids, tabac, addictions, gestion de la douleur, gestion des émotions, confiance en soi, deuil, angoisses, phobies, préparation mentale.



Au cours de cette formation vous apprendrez notamment :

- Les principes fondamentaux de l'hypnose thérapeutique
- La préparation de la séance, (durée, objectif, conditions)
  - Des techniques simples pour entrer en hypnose
- Explorer son imaginaire et approfondir l'état d'hypnose
  - Utiliser l'hypnose pour atteindre un objectif
  - Des exercices pratiques

*Infirmière de premier métier, psychopraticienne intégrative, hypnothérapeute, praticienne EFT et RITMO, Célia Courty anime cette formation, forte de son expérience dans le prendre soin et la relation d'aide depuis plus de 14 ans.*

**TARIFS : 180 EUROS**

**DURÉE DE LA FORMATION : 1 JOUR, SOIT 6 HEURES**

**HORAIRES : 09H30/12H30 - 13H30/16H30**

---