



# ATELIER PNL

## Découvrir l'Hypnose ... tout simplement

Vendredi 14 nov - 12h-13h30 (en ligne)

L'hypnose nous invite à rentrer dans notre monde intérieur, en laissant, un court moment, le mental de côté, pour permettre à notre inconscient d'effectuer un voyage hors du temps et dans l'espace ; pour activer les ressources parfois insoupçonnées que nous avons tous en nous - et nous apporter les clefs pour opérer le changement désiré.

### Déroulement de l'atelier

- ◆ Nous parlerons de l'**Inconscient**, *siège de l'intuition et de notre capacité créatrice*, ainsi que de la **transe hypnotique**. Nous verrons ce que sont les *États de ressources*, la suggestion, le *saupoudrage* et le *langage permissif* de Milton Erickson...
- ◆ Nous découvrirons des **techniques** simples : l'*Objectif en mouvement*, la *Régression en âge* (avec les *jeux temporels pour ramener au présent des ressources du passé*) ainsi qu'une Technique de gestion de la douleur avec les **sous-modalités sensorielles**, également utilisés en PNL (Programmation neurolinguistique).
- ◆ Et, vous pourrez aussi... **vous laisser guider**... pour tester un **État naturel de transe** et accéder aux **États (de) Ressources** de votre choix (calme, confiance, joie...).

### A qui s'adresse l'atelier ?

L'atelier s'adresse aux personnes qui désirent découvrir l'hypnose soit pour leur besoin personnel, soit pour découvrir une discipline qui pourrait être utile dans leur pratique d'accompagnement quelle qu'elle soit (thérapeutique, coaching...).

Animé par [Christine Dougoud](#), Coach, hypno-praticienne et enseignante en PNL.

### Autres Ateliers

- ◆ Ma 3 décembre – 18h-20h - **Le Pouvoir de la Visualisation** (*Bases de la PNL*)

Cet ATELIER est proposé EN LIGNE au tarif de **CHF 30** euros

Vous apprendrez des choses utiles et utilisables dans votre quotidien !

~~~~~  
Pour s'inscrire, contacter Christine

+41 79 417 87 38 - [info@espaceconfiance.com](mailto:info@espaceconfiance.com)

RV sur la page des [Ateliers espace confiance](#)

Consultez les [Témoignages](#)

