



initiation
à l'AUTOHYPNOSE



MEMBRE DU RÉSEAU DE L'ARC

Les avantages de l'autohypnose

Découvrez l'autohypnose. Des techniques pour accéder aux forces de votre inconscient et les mettre au service de votre épanouissement.

LES BIENFAITS

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Amélioration de la gestion de la douleur chronique et de l'inconfort physique
- Réduction des habitudes néfastes tels que le tabac ou les troubles du comportement alimentaire
- Augmentation de la confiance en soi et de l'estime de soi
- Amélioration de la concentration et développement de l'imagination
- Clarification et visualisation d'objectifs (appliqués en particulier au domaine de la santé)

POUR QUI ?

Toute personne souhaitant acquérir les bases de l'autohypnose.

OÙ ?

Bureau de médecine complémentaire – Étage B.

COMMENT ?

Par groupes de 5 personnes.

TARIF

CHF 100.- pour 5 séances de 60 minutes.

Certaines assurances complémentaires remboursent les séances d'hypnose.

QUAND ?

Une heure par semaine le mardi.

- **Séance N°1** : 11h00 à 12h00
- **Séance N°2** : 14h00 à 15h00
- **Séance N°3** : 15h00 à 16h00
- **Séance N°4** : 16h00 à 17h00
- **Séance N°5** : 17h00 à 18h00

SÉANCE N°1

- Explication de l'état de conscience quand nous pratiquons l'autohypnose.
- Initiation à la respiration en pleine conscience et en cohérence cardiaque.

SÉANCE N°2

- Clarification et visualisation d'un objectif à l'aide de la P.N.L.*
- Présentation de deux techniques d'induction en autohypnose.

SÉANCE N°3

- Partir à la découverte des freins qui empêchent la réalisation d'un objectif.
P.N.L.* : la pyramide de Dills.
- Exprimer les problèmes et les émotions avec des symboles et métaphores.

SÉANCE N°4

- Recherche de nouvelles stratégies, de nouvelles solutions en mobilisant des ressources inconscientes (stimulation de l'intuition et de la créativité).
- Résolution de problèmes : 2 techniques.

SÉANCE N°5

- L'épigénétique et les neurosciences pour expliquer les interactions entre le corps et l'esprit.
- Améliorer la communication entre le corps et l'esprit : 2 techniques.

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

- E-mail : hypnose@reseaudelarc.net
- Tél. : +41 32 494 31 56

Hôpital de Moutier · Beausite 49 · CH-2740 Moutier · Tél. +41 32 494 39 43 · www.reseaudelarc.net