



GROUPE

Initiation à l'Autohypnose

LES OBJECTIFS

- ▶ Définition de l'état de conscience modifiée
- ▶ Différentes techniques d'induction
- ▶ Différents exercices d'autohypnose
- ▶ Favoriser le sentiment de sécurité et de calme
- ▶ Favoriser l'utilisation des ressources
- ▶ Favoriser la résolution de problèmes
- ▶ Favoriser l'apprentissage

INFORMATIONS

Ce groupe permet de découvrir et d'exercer les éléments essentiels permettant de pratiquer l'autohypnose

Lieu

Établissement de Lausanne

Avenue des Mousquines 4 | CH - 1005
Lausanne

7 participants **Groupe fermé**

1h45 **6 séances**

Les lundis de 16:30 à 18:15

Àge minimum requis : **18 ans**

Groupe animé par :

Beatrice Dr phil. Cadalbert

Psychologue spécialisée en psychothérapie FSP

Magali Yeatman

Psychologue spécialisée en psychothérapie FSP

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.