

HYPNO-RELAXATION

Gestion du stress, Concentration et Relaxation

Sommeil

L'Hypno-Relaxation :

En séances collectives de 5 à 9 personnes, guidée par une hypno-praticienne certifiée, la relaxation hypnotique vous procure un agréable bien être, un véritable SPA MENTAL...

LES BIENFAITS DE L'HYPNO-RELAXATION :

- **Détente physique, relâchement des tensions musculaires et nerveuses**
- **Détente psychique, calme l'esprit**
- **Augmente la confiance en soi et l'estime de soi**
- **Développe et augmente les capacités de concentration et de mémorisation**
- **Améliore la qualité du sommeil**

LA SEANCE D'HYPNO-RELAXATION :

mobilise les ressources inconscientes utiles à la détente et au lâcher prise, à la récupération et bien sur à une profonde relaxation.

Par technique de suggestion à l'inconscient, l'hypno-relaxation vous permet de vous détendre encore plus en profondeur, et de vous sentir mieux que vous ne l'auriez imaginé...

Vous êtes invité à desouvir l'état d'hypnose en toute sécurité et en parfait contrôle pour une expérience curieuse et utile pour vous !

- La respiration : respirer, c'est vivre. La respiration consciente et complète revitalise le corps, elle calme les émotions et amène une plus grande clarté mentale. Bien respirer, c'est donner l'oxygène nécessaire aux deux hémisphères de notre cerveau (le rationnel et l'imaginaire, le conscient et l'inconscient) afin d'équilibrer les diverses fonctions du corps et améliorer notre potentiel énergétique.

- La relaxation guidée : Si notre corps et nos muscles sont détendus, le mental sera lui aussi plus détendu. Inversement si le mental est perturbé, contrarié, le corps sera aussi sous tensions. La relaxation guidée aide au lâcher-prise et à la détente globale. C'est un moyen naturel de recharger le corps et d'apaiser le mental. Elle fortifie l'être tout entier en libérant de vastes ressources d'énergie.

- L'histoire métaphorique ou la visualisation : « Votre inconscient entend les mots et les images comme il l'entend »

Chaque participant fabrique ses propres images, ses propres sensations, en laissant faire son inconscient...

hypnosanteforme@gmail.com