

DÉCOUVERTE DE L'AUTO-HYPNOSE

Voyage intérieur au cœur du vivant

ET SI, LE TEMPS D'UNE JOURNÉE, VOUS DÉCOUVRIEZ UN OUTIL CAPABLE DE DÉPASSER CERTAINS BLOCAGES...



(ATELIERS INDÉPENDANTS)

- 28 JUIN · INSCRIPTION JUSQU'AU 22.06
- 11 SEPTEMBRE · INSCRIPTION JUSQU'AU 04.09
- 3 OCTOBRE · INSCRIPTION JUSQU'AU 27.09



10:00 - 17:00



BUVETTE DU LAC D'ARBEY,
EVOLÈNE (VALAIS)



CHF 200.-
(SUPPORT DE COURS, REPAS
ET COLLATIONS COMPRIS)

PLACES LIMITÉES
INFOS & INSCRIPTIONS :

katiachevrier@hotmail.com

+41 78 908 00 89



Ateliers animés par :
Mireille Nendaz & Katia Chevrier

EXPLORER · EXPÉRIMENTER · TRANSFORMER

Envie d'apaiser le mental et de vous reconnecter à vos ressources profondes ?

Découvrez des outils simples et concrets utilisables au quotidien.

Trois journées uniques d'initiation à l'auto-hypnose en pleine nature pour expérimenter une pratique accessible, puissante et transformatrice.



Explorez comment l'auto-hypnose peut vous aider à calmer le mental, à vous relier à vos ressentis et à accéder à vos ressources intérieures.

Un chemin pour apaiser vos émotions et favoriser des transformations profondes et durables.

Au programme :

- ◆ Découverte et pratique de l'auto-hypnose
- ◆ Méditation pour se relier à la nature et au corps
- ◆ Techniques d'ancrage et pratiques à refaire chez soi
- ◆ Jeux pour explorer les sensations et renforcer la connexion
- ◆ Apports théoriques et protocoles simples d'auto-hypnose
- ◆ Temps d'échanges, questions et partages

***Offrez-vous un premier pas vers l'harmonie intérieure.
Et laissez vos sens guider votre reconnexion à vous-même.***

