



ATELIER PNL

Découvrir l'Hypnose ... tout simplement

Mercre. 3 nov. - 18h-20h (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, hypnothérapeute et enseignante en PNL/hypnose

Cet ATELIER est proposé EN LIGNE au tarif de **CHF 40** euros
4 ateliers pour le prix de 3. Abonnement 2027 : CHF 180.-

Pour s'inscrire, contacter Christine
+41 79 417 87 38 - info@espaceconfiance.com

Prochains Ateliers

- ◆ Ve 27 nov. – 12h-14h Le Pouvoir de la **Visualisation** (*Bases de la PNL*)
- ◆ Ve 22 janv. - 12h-13h30 Fixer un **objectif** et maximiser ses chances de succès (*Bases PNL*)
- ◆ Ma 2 févr. - 18h30-20h L'Art d'écouter et poser les bonnes questions (*Bases & Praticien*)

.. / ..

Pour ceux qui souhaitent aller plus loin.

Initiation à l'hypnose (2 jours, les 14 et 15 novembre)

Vous découvrirez l'état naturel de transe hypnotique et les ressources de l'inconscient.

Au programme :

- Comprendre les phénomènes hypnotiques et reconnaître les signes de transe ;
- Apprendre des inductions simples et l'accès aux états de ressources ;
- Explorer le langage hypnotique et métaphorique ;
- Pratiquer des techniques simple d'hypnose et de PNL ;
- Découvrir l'autohypnose pour développer calme, confiance, créativité et bien-être.

Une expérience immersive alliant découverte, pratique et exploration intérieure pour ouvrir de nouvelles perspectives de changement et d'épanouissement.

[Plus d'info](#)

Praticien en hypnose éricksonienne (10 jours)

Cette formation offre un apprentissage riche en modèles, techniques et mises en pratique, destiné à renforcer les compétences des **professionnels de l'accompagnement**.

Elle se déroule à Lausanne et Vevey sur 3 modules du 19 mars au 18 juin 2027.

[Plus d'info](#)

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

Consultez les [Témoignages](#)

