



ATELIER PNL

Découvrir l'Hypnose ... tout simplement

Lundi 2 mars - 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

Prochains Ateliers

- ◆ 3 mars - 18h-20h Changer ses croyances limitantes par le recadrage (*M-Praticien*)
- ◆ 31 mars - 18h30-20h Fixer un **objectif** et maximiser ses chances de succès (Bases PNL)
- ◆ 21 avril - 12h-13h30 L'Ancre de Ressources (confiance ...) (*Bases de la PNL*)

Cet ATELIER est proposé EN LIGNE au tarif de **CHF 40** euros

4 ateliers pour le prix de 3. Abonnement 2026 : CHF 180.-

Pour s'inscrire, contacter Christine

+41 79 417 87 38 - info@espaceconfiance.com

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

Consultez les [Témoignages](#)