



JEUDI 11 MAI 2017 – 11h15-12h45

ATELIER PRATIQUE



✓ Isabelle CELESTIN-LHOPITEAU

Hypnothérapeute

Paris

E-mail : isabelle.celestin@yahoo.fr

Hypnose et intelligence émotionnelle

OBJECTIFS :

- Développer une approche hypnotique de l'intelligence émotionnelle
- Expérimenter des pratiques hypnotiques psychocorporelles (posturales, respiratoires, par le mouvement) pour les intégrer dans notre domaine de compétence.
- Savoir traverser ses émotions à travers l'hypnose et l'auto-hypnose...
- Intégrer l'auto-hypnose dans sa vie quotidienne

CONTENU : Cet atelier propose d'explorer l'hypnose dans sa dimension intégrative.

A travers une variété de pratiques hypnotiques psychocorporelles (posturales, respiratoires, par le mouvement), l'hypnose nous apprend à savoir traverser les peines et les souffrances et à s'installer dans une attitude joyeuse dans la vie.

Il s'agit d'un véritable travail d'intégration de l'auto-hypnose dans la vie quotidienne.

Cet atelier original a été mis au point à partir de différentes recherches en neurosciences, en psychologie et en anthropologie.

EN CAS DE PROPOSITION D'ATELIER, DETAILS : Exercice hypnotique par binôme qui permet de prendre conscience du lien corps esprit très rapidement et permettant de travailler sur une émotion agréable, et sur une autre moins agréable.

Exercice d'hypnose pour tout le groupe permettant d'utiliser la posture et la respiration comme ancrage pour rentrer en autohypnose rapidement.

MOTS CLÉS : hypnose, émotions, communication, intégratif