



VENDREDI 12 MAI 2017 – 13h30-15h00

ATELIER PRATIQUE



✓ **Ana LUCO**

Psychologue clinicienne Hypnothérapeute
Saint-Étienne
E-mail : analuco1@gmail.com

L'HYPNEFT : Intégration de l'hypnose et technique de libération émotionnelle

OBJECTIFS : -Être capable d'utiliser l'hypnose afin de traduire les paroles et pensées du cerveau dominant en image compréhensibles par l'inconscient.

- Apprendre les éléments de base de l'EFT pour effectuer un rééquilibrage des canaux d'énergie (méridiens) ainsi que des émotions correspondantes.
- Avec de simples tapotements sur chaque points, permettre la libre circulation dans le corps.
- Réunir le meilleur de ces deux thérapies à travers l'HYPNEFT.

CONTENU : Définir individuellement quel est le problème prioritaire et créer une « phrase réitérative » pour se la rappeler.

- Situer l'intensité du problème prioritaire dans une échelle subjective de détresse.
 - Faire la déclaration initiale « malgré que.....je m'accepte et je m'aime »
 - A l'aide d'un enregistrement vidéo, on appliquera le protocole comprenant les 8 points principaux. Chaque point correspond à 1 méridien qui à son tour correspond à un organe et une émotion. Le tapotement sur chacun de ces points dissipe des problèmes et par la même occasion il développe des nouvelles capacités. C'est dans ce sens là que l'on parle de libération émotionnelle.
 - Respirer profondément et mesurer à nouveau la détresse sur l'échelle.
- Par la suite,
les participants prendront connaissance de « l'arbre énergétique ».
Ils dessineront leur propre arbre.
Les feuilles correspondent aux symptômes physiques, moraux ou psychiques.
Les branches représentent les émotions qui amènent à ces symptômes.
Dans le tronc chacun va consigner les éléments de vie qui ont confirmés ces émotions et les symptômes.



Finalement ils retrouveront dans les racines les croyances limitantes qui sont à la base des problèmes actuels.

Ces croyances peuvent être à propos de soi même (je suis indésirable, je ne mérite pas d'être aimé) à propos de la vie (la vie est dure, Il n'y a pas de justice en ce bas monde ...)

ou au niveau relationnel (On ne peut faire confiance à personne, tout est de ma faute....)

Le nettoyage de ces racines se fera en état hypnotique pour que l'inconscient comprenne ce qui lui appartient de faire.

ATELIER : L'atelier est éminemment pratique.

Un 1er exercice consiste à tapoter les 8 points énergétiques selon le protocole de l'EFT.

Le 2ème exercice est destiné à dessiner son arbre énergétique

le 3ème exercice consiste à amener son binôme en état hypnotique et le guider pour faire le nettoyage des racines de son arbre énergétique.

MOTS CLES : Hypnose, EFT, HYPNEFT, thérapie énergétique, thérapie brève, tapping