



Le Wi-Fi est gratuit
dans nos locaux

Toulouse Saint-Jean (31)

~

Journal gratuit - N°27
PDF & version papier**SEPTEMBRE 2017****Le portrait du mois**

Contenu supprimé

Infos pratiques**Nos coordonnées**

6 Impasse de Ratalens
31240 SAINT-JEAN - France

Téléphone : 05 31 22 60 33**Email** : info@medecinesdouces-fr.com**Horaires d'ouverture**

9H-18H non-stop
Du lundi au samedi

Horaires des pauses

Matin : 10H30/11H
Après-midi : 15H30/16H

Thé, café, jus de fruits, eau,
viennoiseries le matin
et biscuits l'après-midi.

1 bouteille d'eau vous sera offerte
quotidiennement.

En dehors des pauses

Thé et café au distributeur (payant)
Fontaine à eau gratuite

Parking gratuit. Locaux climatisés.

L'AUTO HYPNOSE !

Qu'est-ce que l'Auto Hypnose ?

L'Auto Hypnose est la pratique de l'Hypnose sur - et par - soi-même. Pour comprendre ce qu'est l'Auto Hypnose, il est donc nécessaire de savoir préalablement ce qu'est l'Hypnose.

L'Hypnose est fréquemment définie comme un "Etat Modifié de Conscience" (EMC). Il s'agit d'un état naturel, propre à l'être humain, sans danger et que nous expérimentons lors de nos trances quotidiennes, par exemple lorsque nous sommes absorbés dans une activité (lecture, film, conduite automobile...) et que nous n'avons plus conscience d'être "ici et maintenant". Les recherches ont démontré que cet état n'a aucun lien avec le sommeil et qu'il se rapprocherait davantage du rêve. La personne hypnotisée n'est donc pas endormie et entend même, de façon plus ou moins nette et selon son degré d'absorption, les sons qui l'entourent. Différentes profondeurs de transe hypnotique existent. La profondeur de la transe désigne la distance qui sépare l'état hypnotique dans lequel se situe le sujet à un instant T, de son état "normal", le plus courant, aussi nommé Etat Ordinaire de Conscience (EMC) et relatif à la conscience de l'ici et maintenant. Le phénomène de l'Hypnose est à présent reconnu : dans cet état, la partie consciente de l'esprit du sujet, impliquée dans le raisonnement logique et l'analyse cartésienne, est mise à l'écart, alors qu'émerge l'Inconscient, le siège de la créativité, des capacités et des souvenirs. Le point commun d'une majorité de techniques d'Induction Hypnotique, c'est-à-dire de méthodes permettant de provoquer l'état d'Hypnose chez une personne, réside dans le fait qu'elles détournent son attention consciente, permettant alors naturellement à l'Inconscient d'être plus présent. Le détournement de l'attention consciente du sujet peut se faire de différentes manières, par exemple en le confusonnant (en l'embrouillant), en lui suggérant de se concentrer sur un point fixe (une tâche sur le mur, une bougie...), de se remémorer un souvenir agréable, pour faciliter l'absorption, ou encore en lui racontant une histoire.

Techniques d'induction en Auto Hypnose

Vous apprendrez lors de votre formation des techniques d'Induction Hypnotique à pratiquer seul sur vous-même, en cela des techniques dites "d'Auto-Induction Hypnotique".

Lors de vos séances, vous pourrez lâcher-prise complètement si vous le désirez, c'est-à-dire laisser filer le contrôle conscient, donc vous endormir, mais là n'est pas le but de l'Auto-Hypnose. Cette pratique se réalisant en solitaire, vous serez donc votre seul guide et en cela vous devrez rester un minimum présent, donc conscient, pour orienter la séance. Le but en pratiquant l'Auto-Hypnose sera de travailler sur vous-même, qu'il s'agisse de vous défaire de comportements limitants pour en intégrer de plus aidants, de retrouver des souvenirs ou plus simplement de vous détendre.

La durée de l'Auto-Induction varie selon les personnes. Peut-être vous sera-t-il nécessaire d'employer plusieurs techniques d'Auto-Induction pour atteindre une transe satisfaisante.

SOIREES DECOUVERTE

Découvrez les médecines douces qui vous intéressent lors de nos soirées d'initiation **gratuites** !

Consultez le calendrier en page 4

VOTRE FIDELITE RECOMPENSEE

Vous souhaitez vous former à plusieurs médecines douces ? Nous vous proposons des « packs » à tarifs préférentiels !

Renseignez-vous au 05 31 22 60 33

VOTRE FORMATION EN LIGNE

Quelques soient votre lieu de résidence ou vos horaires de travail ! Apprenez chez vous, à votre rythme, 7J/7 et 24H/24 !

www.winnerman-productions.com

HEBERGEMENT

Pour vous loger près du centre de formation, découvrez nos chambres d'hôtes de charme et appartements meublés à Balma (31)

Téléphonez au 07 83 47 61 96

En Auto Hypnose, nous n'utiliserons pas la Confusion (le fait d'embrouiller le Conscient pour détourner son attention) ; en effet, il semble évident que le fait de nous confusionner nous-mêmes ne soit d'aucune utilité.

Pour nous auto-induire l'EMC, nous aurons plutôt recours à des méthodes basées sur la visualisation mentale, la respiration ou encore la prise de conscience et le ressenti du corps dans ses différentes parties.

Formez-vous à l'Auto-Hypnose !

La formation Auto-Hypnose dure une journée (le samedi) au cours de laquelle tout un chacun pourra :

- Apprendre à induire sur lui-même un état de relaxation agréable et profond.
- Agir sur son Inconscient en apprenant notamment à programmer de nouveaux comportements et à déprogrammer de mauvaises habitudes.
- Acquérir différentes techniques simples à appliquer pour améliorer sa vie au quotidien.
- Participer à une séance d'Hypnose de groupe induite par l'animateur.

Prochaine formation d'Auto-Hypnose (Toulouse Saint-Jean) :

Samedi 14/10/2017



Ecole Française d'Hypnose
(Consultations et formations dans toute la France)
Site Web : www.efh-hypnose.fr



www.efh-hypnose.fr



www.formationssophrologie.org



www.formationpnl.org



www.formationmagnetisme.eu



www.efe-enneagramme.com



www.formationeft.com



www.formationaromatherapie.com



www.formationreflexologie.org



www.formations-massages.org



www.formation-radiesthesie.com



www.at-analyse-transactionnelle.com



www.winnerman-productions.com



www.formationlithotherapie.fr

Les formations du mois

| Dates et horaires | Intitulés | Enseignants | Tarifs |
|-------------------|--|-----------------------|---------|
| 02-03/09/2017 | Praticien Hypnose Classique (St-Jean) | Michel GAUZY | 349 € |
| 02-03/09/2017 | Praticien Radiesthésie (St-Jean) | Claire BERTHIER-PICAT | 349 € |
| 04-08/09/2017 | Praticien Massages Bien-Être niveau 1 (St-Jean) | Manuel RIANCO | 690 € |
| 08/09/2017 | Soirée Initiation Sophrologie (St-Jean) | Maryse PETAPERMAL | Gratuit |
| 09-10/09/2017 | Praticien Magnétisme (St-Jean) | Michel GAUZY | 349 € |
| 09-10/09/2017 | Praticien Analyse Transactionnelle (St-Jean) | Sandrine BARTELS | 349 € |
| 16-17/09/2017 | Maître-Praticien Magnétisme (St-Jean) | Michel GAUZY | 349 € |
| 16-19/09/2017 | Praticien Aromathérapie Traditionnelle (St-Jean) | Christelle LONGO | 590 € |
| 23-24/09/2017 | Perfectionnement Hypnose Pratique (St-Jean) | Michel GAUZY | 299 € |
| 25-29/09/2017 | Praticien Hypnose Ericksonienne (St-Jean) | Anne-Marie RICARD | 1490 € |
| 25-29/09/2017 | Praticien Hypnose Ericksonienne (Martinique) | Ariane GARREAU-B. | 1490 € |
| 26-29/09/2017 | Praticien Aromathérapie Traditionnelle (Dijon) | David SOTTO | 590 € |
| 30/09-01/10/2017 | Praticien EFT (St Jean) | Michel GAUZY | 349 € |
| 30/09-01/10/2017 | Praticien Fleurs de Bach (St Jean) | Christelle LONGO | 349 € |

IMPORTANT

L'accès aux cours implique la réception de votre dossier complet par nos services (renseigné et signé, accompagné du règlement). Si votre dossier est incomplet, présentez-vous le premier jour à l'accueil dès 9H afin de le compléter. Merci !

Restauration

Les repas ne sont pas inclus dans le prix de votre formation.

Vous pouvez :

- Déjeuner sur place en emportant votre panier repas : possibilité de conserver vos aliments au réfrigérateur, micro-ondes à votre disposition.
- Déjeuner dans les restaurants situés à proximité :
 - *Le Bistrot du Marché* - Centre Commercial Val Dancelle - 6 Av. de la Dancelle - 31240 SAINT-JEAN - Tél. : 05 62 89 37 00
 - *La Boulangerie* - 87 Avenue des Pyrénées, 31240 L'UNION - Tél. : 05 62 89 30 80
 - *Le D-Lys* - 14 Avenue de Flotis - 31240 SAINT-JEAN - Tél. : 05 62 89 49 12

Départ plus tôt...

Si vous devez partir plus tôt le dernier jour de votre formation en raison d'impératifs personnels (notamment des horaires de transport), merci d'en informer votre enseignant(e) afin qu'elle/il adapte le programme en fonction.