

# L'auto-hypnose ça s'apprend

Infirmière, Maître praticienne en hypnose, enseignante en PNL  
J'accompagne dans le respect et la bienveillance

Si dans la période actuelle, il est plus difficile pour toi de rester centré(e), ou que ton mental te joue des tours et peine à trouver le calme ...  
Tu aimerais apprendre l'auto-hypnose pour te sentir encore plus libre, plus sereine...

Je m'appelle Nathaly et je te propose

A choix les vendredis matin de février ou de mars 2021  
4 rencontres de 3 heures 30  
De 9h00 à 12h30

À Crissier, Chemin de Riant-Mont 12

Espace Santé  
*Équilibre & Sérénité*

4 participants maximum, dans le respect des règles sanitaires en vigueur

Coût des 4 rencontres, 350.-

## Contenu :

- Théorie sur l'hypnose et des bases de programmation-neuro-linguistique (PNL)
- De la pratique à chaque rencontre
- L'expérimentation de l'hypnose accompagnée des bols chantants

## Objectifs :

- Trouver tes propres solutions plus facilement
- Découvrir comment être mieux avec toi-même, malgré le tumulte
- Activer tes ressources pour que l'extérieur soit le reflet de ton intérieur...
- Calmer ton mental parfois si envahissant.
- Et pourquoi pas Oser briller ta propre lumière

Si le programme t'intéresse, je me réjouis de partager ces moments.

Information et Inscription  
[nat.bolschantants@gmail.com](mailto:nat.bolschantants@gmail.com)  
(079 459 20 83)

(En fonction des directives sanitaires, si les séances ne pouvaient avoir lieu, remboursement au prorata des ateliers suivis)