

# 3eme Journée Bien-Être

## d'Initiation à la Méditation et à l'Auto-Hypnose

« Prendre le temps d'un moment pour vous ressourcer »

20 octobre 2018  
de 10h00 à 17h30 à Andilly

Durant cette Journée Vous Pourrez Apprendre et Mettre en Pratique :

- **A 10h00 : Les Principes et les Techniques de base de la Méditation**  
Exercices de respiration  
Prendre conscience de sa respiration  
Retrouver la mobilité du diaphragme, muscle en forme de cloche destiné à faciliter le mouvement naturel de la respiration  
Apprendre à relâcher les tensions et à se détendre
- 11h30 : **Application et Mise en forme** des exercices dans une Méditation guidée
- 12h00 : **Jeux gustatifs**, s'amuser à manger en conscience !
- 12h30 – 13h30 : pause déjeuner (prévoir votre panier pic nique, réchaud à disposition, jardin calme et ensoleillé)
- **13h45 : Principes et Techniques d'Initiation de l'Auto-Hypnose**  
Exercices d'inductions d'Hypnose humaniste  
Séance d'auto-hypnose guidée et ressentir les effets  
Mise en forme d'une technique de Récapitulation issue des Cercles de Paroles Amer-Indiens
- 16h00 : Pause et Goûter offert
- 16h30 : **Mise en Pratique d'une Séance** « en solo » d'Auto-Hypnose
- **17h00 : Temps de paroles et Cercle de clôture**

Cette journée Bien-être n'a pas de vocation thérapeutique, simplement de vous transmettre ce qui pourra vous aider à vous sentir Bien en accord avec qui vous Êtes

A la fin de la journée, il vous sera remis les enregistrements MP3 de la Méditation guidée et de la séance d'initiation d'auto-hypnose (pensez à vous munir d'une clés USB)  
Il vous sera également remis un aide mémoire des exercices et des techniques

Cette journée peut aussi trouver ses applications dans l'univers professionnelle en corrélation avec l'identité économique et sociale de l'entreprise

Nombre de place limité à 12 personnes

ACEA SCOP Je m'éveille Jérôme Estève, Accompagnement et Éveil de Soi en Hypnose Humaniste Tel 06 15 227 300

**Bulletin d'inscription**

Mr Mme

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_

Adresse postale : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

J'accepte de recevoir les informations par courriel      oui      non

J'accepte de recevoir les informations par SMS      oui      non

Cocher les cases pour valider vos choix

- Je participe à la Journée Bien-être du 20 octobre 2018
- Cette journée n'a pas de vocation thérapeutique
- La participation à la journée complète est de 55,00 € à régler sur place, possibilité de tarif solidaire
- En retour de mon bulletin d'inscription, je recevrai la confirmation de ma participation ainsi que l'adresse où se déroule la Journée Bien-Être
- Ma présence à cette journée Bien-Être me permet de participer, suivant les places disponibles, à d'autres journées Bien-Être. Pour maintenir l'échange, le prix sera libre
- J'ai eu connaissance de la Journée Bien-être par :
  - Courriel     Site internet     SMS     Prospectus     Autre \_\_\_\_\_
- Et enfin une question, le Bien-être serait il source de Bonheur ?