

2eme Journée Bien-Être

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

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

23 juin 2018
de 9h30 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)

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 23 juin
- Ces journées n'ont pas de vocation thérapeutique
- Je joins au bulletin d'inscription un chèque d'acompte de 30 €
- La participation à la journée complète est de 55,00 € (possibilité de régler en 2 chèques, à l'ordre de ACEA SCOP Je m'éveille), 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 journée 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 ?