

## A propos de Marie de Lodz



L'hypnose est pour moi la voie essentielle de l'inconscient, permettant à chacun de développer son intuition et d'installer un dialogue continu avec son être profond.

L'hypnose thérapeutique peut être assimilée à une thérapie brève, qui se conduit sous la guidance d'un thérapeute confirmé.

L'auto-hypnose est une pratique personnelle d'évolution, accessible à tous, qui se ressent avec d'autant plus d'efficacité que l'on aura déjà fait l'expérience de la transe.

Psychothérapeute, Énergéticienne et Hypnothérapeute, je vous accompagne dans ce voyage au cœur de la transe, pour vous aider, vous apprendre à vous apaiser et modifier les comportements qui vous perturbent.



MARIE DE LODZ

# Auto-Hypnose

## TARIFS

1 MODULE : 25€

## LIEU DU STAGE

11, rue des Moulins  
83690 Salernes

## CONTACT

06 78 36 24 03

[delodz@orange.fr](mailto:delodz@orange.fr)  
[www.mariedelodz.com](http://www.mariedelodz.com)

## CALENDRIER HIVER 2016

### Module I

Samedi 16 janvier 2016

Samedi 13 février 2016

14h/17h30

### Module II

Samedi 23 janvier 2016

Samedi 20 février 2016

14h/17h30

### Module III

Samedi 30 janvier 2016

Samedi 27 février 2016

14h/17h30

**L'Auto-Hypnose, c'est facile et cela s'apprend !**

**Entrez dans l'univers de l'Auto-Hypnose !**

**Expérimentez la présence régénératrice  
de votre Inconscient !**

**ATELIER ARTSANTÉ**

# PROGRAMME ET PÉDAGOGIE

## Qui peut apprendre l'auto - hypnose ?

**Tout le monde !** Vous allez acquérir progressivement les outils nécessaires issus de l'hypnose Éricksonnienne et humaniste, ainsi que de la PNL, pour votre plus grand profit.

## Y a-t-il des pré-requis ?

**Aucun !** Quelque soit votre niveau et vos éventuelles formations précédentes, nous abordons ensemble les éléments théoriques essentiels, avant de passer à une pratique individuelle.

## Comment ça se passe ?

Durant ce stage, vous apprendrez à dialoguer avec votre Inconscient pour mieux :

**FAIRE** : atteindre un objectif, améliorer votre apprentissage, développer une compétence.

**VIVRE** : résoudre des conflits intérieurs, améliorer votre qualité de vie (sommeil, poids, douleurs)

**ÊTRE** : renforcer votre confiance en vous, gérer vos émotions et votre stress, affiner votre intuition.

La formation se déroule en trois modules espacés dans le temps, afin de favoriser les expérimentations personnelles.

Vous pouvez ainsi acquérir aisément la pratique et l'expérience nécessaires pour continuer d'utiliser ces outils, chez vous.

### MODULE I

#### Comprendre

- Hypnose et Auto-Hypnose, définitions et postulats
- Techniques d'induction, les fondamentaux
- Exercices pratiques

### MODULE II

#### Expérimenter

- Révision Module I
- Analyse des pratiques personnelles, questions réponses
- Dialoguer avec son Inconscient
- Clarifier ses objectifs

### MODULE III

#### Développer

- Révision Module II
- Analyse des pratiques personnelles, questions réponses
- Gérer son stress
- Développer et valoriser ses compétences
- Transformer un lien inapproprié avec une personne
- Synthèse