

## Apprendre comment l'hypnose peut aider à améliorer nos vies.

Hypnose Joliette, basé à Notre-Dame-des-Prairies, offre des services en hypnothérapie, d'enregistrements hypnotiques et de conférences.

Le service de conférence permet aux curieux d'apprendre comment faire de l'autohypnose et d'y appliquer certaines techniques pour leur bien-être personnel.

Simon Laroche est le conférencier. Hypnothérapeute et praticien en PNL, il aide à soulager les symptômes liés à certaines problématiques, il guide dans la prise de décision et augmente la confiance ou l'estime de soi de ses clients.

### 3 conférences pour les curieux

Les services de conférences s'adressent principalement aux groupes scolaires, aux municipalités, aux entreprises ou aux groupes communautaires.

Ces conférences sont adaptées pour les groupes entre 20 et 40 personnes, d'une durée d'environ deux heures.

Trois conférences vous sont proposées

- Autohypnose : **gérer son anxiété** ou son stress
- L'autohypnose **en période d'examen**
- Comment **atteindre ses objectifs personnels** avec l'autohypnose

Il y a aussi possibilité de personnaliser une conférence selon vos besoins.

### Formation de base: l'hypnose dans nos vies personnelles

Avec cette formation de 20 heures, le groupe apprend à maîtriser certains concepts de l'autohypnose pour lui-même. La formation est habituellement donnée en 10 cours sous ces 10 thèmes :

1. Qu'est-ce que l'autohypnose? Comment ça fonctionne?
2. Comment notre cerveau manipule-t-il notre interprétation?
3. Les étapes d'une bonne autohypnose
4. Construire sa suggestion ou son objectif
5. Confiance en soi et l'estime de soi, passage obligé pour le bien-être
6. Trouver les ressources nécessaires
7. Structurer sa stratégie
8. Ancrage d'émotion ou de ressentis
9. Gestion de stress ou d'anxiété
10. L'autohypnose et la douleur

Cette formation est adaptée pour les groupes de 10 à 20 personnes.

Réservez en téléphonant au 579-593-1156  
ou par courriel à [slaroche@hypnosejoliette.ca](mailto:slaroche@hypnosejoliette.ca)  
[hypnosejoliette.ca](http://hypnosejoliette.ca)