

# Thèmes des samedis de l'hypnose Mortagne au Perche 4ème trimestre 2017

**Samedi 16 septembre : 11h à 12h**

## **Séance découverte des Samedis de l'Hypnose**

Profitez de cette présentation des Samedis de l'Hypnose pour découvrir le programme et le contenu de septembre jusqu'à la fin de l'année. Et en même temps profitez d'une séance collective gratuite sur une thématique inédite !

**Samedi 23 septembre : 11h à 12h**

## **Apprendre l'auto hypnose 3**

Vous n'êtes jamais entré(e) en auto hypnose ? Cet atelier est pour vous, il est une porte d'entrée à la confiance et l'estime de soi. Si vous avez déjà pratiqué, alors vous allez ici le faire d'une façon différente, légère, simple, aérienne, une façon de rester plus conscient(e), de se sentir mieux dans le monde. Alors, on peut en profiter dès maintenant et puis ensuite vous pouvez faire cela chez vous !

**Samedi 7 octobre : 11h à 12h**

## **Retrouver l'estime de soi**

Vous connaissez sans doute cette partie de vous-même qui vous critique parfois, ou peut-être un peu plus souvent. Cette petite voix intérieure vous empêche de profiter pleinement de la vie car elle vous juge constamment. Je vous propose, pour cette séance, de restaurer l'estime de vous-même afin d'installer un nouveau point d'équilibre, entre vous et vous, afin que votre vie soit plus légère.

**Samedi 21 octobre : 11h à 12h**

## **Gérer ses émotions**

L'émotion est le moteur du changement. Elle constitue aussi une information, une perception utile dont nous avons à tenir compte. La faire sortir de soi, c'est exprimer aux autres ce que l'on ressent sincèrement, et cela fait du bien. Mais que faire quand on est débordé par la colère, la tristesse, ou la peur ? Cette séance va vous permettre d'accepter et d'harmoniser vos émotions pour installer un nouveau point d'équilibre.



à L'Aubier / La Vie Claire  
place du Général de Gaulle  
Mortagne au Perche

**Hervé Prouteau, Praticien en Hypnose  
Ericksonienne  
06 51 03 36 42**

# Thèmes des samedis de l'hypnose Mortagne au Perche 4ème trimestre 2017

**Samedi 4 novembre : 11h à 12h**

**Faire grandir l'enfant intérieur**

Nous avons chacun à l'intérieur de nous-même des parties : par exemple, une partie gourmande et une partie sobre. Chacune d'elle a sa raison d'être. La partie enfant que nous avons en nous déclenche à ses heures des comportements un peu régressifs, comme par exemple des fous rires quand nous sommes en formation. L'objet de cette séance est de faire grandir l'enfant intérieur pour élargir la palette des choix et en même temps de redonner à l'adulte un peu plus de fraîcheur.

**Samedi 18 novembre : 11h à 12h**

**Gérer les conflits**

Cette séance collective est consacrée à la résolution des conflits. Qu'est-ce qu'un conflit ; doit-on l'éviter à tous prix ? Ne fait-il pas partie de notre vie, de manière naturelle ? Comment sortir du « triangle dramatique » et abandonner le statut de victime ? Vous allez pouvoir acquérir au cours de cette séance des outils simples pour éviter de tomber dans les pièges tendus par les situations conflictuelles.

**Samedi 2 décembre : 11h à 12h**

**Gérer son temps**

Avez-vous déjà eu l'impression de ne jamais avoir le temps ? Sûrement, mais alors comment les grands esprits de la planète s'organisent-ils pour y arriver, sans aucun effort apparent, tout en assurant des responsabilités apparemment écrasantes ? Cette séance va vous donner des clés pour nous organiser et retrouver le temps d'agir, d'entreprendre, et de se réaliser.

**Samedi 16 décembre : 11h à 12h**

**Réussir un objectif**

**Venez avec votre sujet, et l'inconscient fera le reste !**



à L'Aubier / La Vie Claire  
place du Général de Gaulle  
Mortagne au Perche

**Hervé Prouteau, Praticien en Hypnose  
Ericksonienne  
06 51 03 36 42**