D'AUTRES STAGES VOUS SONT PROPOSÉS SUR LES THÈMES SUIVANTS :

- Se réconcilier avec le sommeil
- Vaincre le stress et les angoisses
- Améliorer la performance sportive

Pour un travail plus personnel, je vous accompagne en consultation individuelle sur rendez-vous.

infos pratiques

- Pour réserver votre place, envoyez un mail à : **maryline@grava-hypno.fr**
- Votre réservation sera définitive à réception d'un chèque d'arrhes de 50€ à l'ordre de Maryline GRAVA adressé au cabinet. Vous pouvez régler le solde en plusieurs échéances. La totalité du règlement doit être effectué, au plus tard, avant le début du stage.
- Pour votre confort durant la séance d'hypnose, il est préférable de venir **muni d'un tapis de sol.**

Cabinet d'Hypnose Maryline GRAVA
Le Florence - 1 Chemin Saint-Roch
Bâtiment C - Entrée C5
01960 Péronnas
06 30 45 33 81 - grava-hypno.fr
maryline@grava-hypno.fr

Diplômée de l'Ecole Centrale d'Hypnose de Paris

maryline grava
HYPNOPRATICIENNE

Val'ESQUISSE valesquisse@orange.fr

RETROUVER SA
CONFIANCE EN SOI

maryline grava
HYPNOPRATICIENNE

RETROUVER SA
CONFIANCE EN SOI

Ce stage vous apprendra à :

- prendre conscience de vos potentiels
- gagner en assurance

Vous bénéficierez d'une séance d'hypnose destinée à :

- vous libérer des craintes qui vous empêchent d'être vous-même
- retrouver l'estime de votre propre image

RETROUVER SA **CONFIANCE EN SOI**

stage de **5 h**

120 € par personne

La majorité des personnes
que je reçois en cabinet viennent
pour un problème de confiance en eux.

Étonnement, alors que ce manque de confiance se manifeste dans certains domaines, ils disposent d'une assurance à toute épreuve dans d'autres sphères.

Ce stage vous permet de décoder les modes de fonctionnement qui vous freinent et ceux qui vous poussent afin de retrouver votre confiance en vous.

OBJECTIFS

- Retrouver durablement votre confiance en vous sur une problématique particulière
- Acquérir des outils simples à réinvestir dans votre quotidien

PROGRAMME

Les piliers de la confiance

Vous découvrirez les piliers sur lesquels s'appuie la confiance en soi et **vous serez** ainsi plus **apte à activer les bons leviers** en fonction du contexte dans lequel vous vous trouvez.

Construire votre avenir

Que votre manque de confiance en vous
repose sur le regard (réel ou fantasmé) que les autres vous portent, sur des expériences négatives liées au passé ou encore sur votre besoin de perfection, **vous disposerez d'outils pour changer l'impact que ces éléments ont sur vous.**

Vous pourrez ainsi vous projeter concrètement dans l'avenir et **atteindre les objectifs** auxquels vous n'aviez pas accès.

L'auto-hypnose

Durant ce stage, nous nous focaliserons sur une problématique dans laquelle entre en jeu votre manque de confiance en vous.

Vous découvrirez un ensemble d'exercices d'auto-hypnose en vue de solutionner cette problématique. Vous pourrez les réinvestir dans votre quotidien et ainsi, **vous continuerez votre développement personnel de façon indépendante.**

Séance d'hypnose

Vous bénéficierez d'une séance d'hypnose collective qui renforcera les changements que vous aurez déjà mis en place lors des différents exercices.

BULLETIN D'INSCRIPTION

RETROUVER SA **CONFIANCE EN SOI**

Date du Stage : .....

Nom : ..... Prénom : ..... Age : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél : ..... Email : .....

Votre réservation sera définitive à réception d'un chèque d'arrhes de 50€ à l'ordre de Maryline GRAVA adressé au cabinet. Vous pouvez régler le solde en plusieurs échéances. La totalité du règlement doit être effectuée, au plus tard, avant le début du stage.