

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

- ➔ Se réconcilier avec le sommeil
- ➔ Améliorer la performance sportive
- ➔ Retrouver sa confiance en soi

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

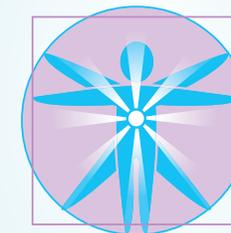
06 30 45 33 81 - grava-hypno.fr
maryline@grava-hypno.fr

Diplômée de l'Ecole Centrale d'Hypnose de Paris



maryline grava
HYPNOPRATICIENNE

VAINCRE LE STRESS & LES ANGOISSES



maryline grava
HYPNOPRATICIENNE

VAINCRE LE STRESS & LES ANGOISSES

Ce stage vous apprendra à :

- ➔ désamorcer la spirale du stress
- ➔ retrouver votre sérénité

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

- ➔ faire émerger la quiétude face à des situations stressantes
- ➔ calmer vos angoisses

VAINCRE LE STRESS & LES ANGOISSES

stage de
5 h

120 €
par personne

L'apparition des technologies modernes, que nous apprécions tous, a considérablement accéléré nos rythmes de vie.

Revers de la médaille, nous en subissons les conséquences avec une pression accrue à supporter, notamment dans la sphère professionnelle.

Ceci se manifeste individuellement par une augmentation du stress et des angoisses. La surconsommation en France d'anxiolytiques, bien qu'elle ait baissé ces dernières années, montre à quel point nous sommes nombreux à être concernés.

Ce stage s'adresse à tous ceux qui sont désireux de triompher du stress autant qu'à ceux qui veulent en finir avec les angoisses.

OBJECTIFS

- Déterminer vos leviers d'action
- Reprendre le contrôle de votre niveau de bien-être

PROGRAMME

→ Stress et angoisse

Si nos modes de vie se sont profondément transformés en un peu plus d'un siècle, notre cerveau, lui, n'a pas suivi la même évolution. Nos modes de fonctionnement sont ancestraux et nous poussent à agir comme nos aïeuls l'auraient fait face à des situations bien différentes de celles que nous vivons au quotidien.

Vous **comprendrez** quels sont les **mécanismes du stress**, **comment ils se mettent en place** et vous découvrirez **l'origine de vos angoisses**. Vous serez ainsi **plus apte** à évaluer votre niveau de stress et à **reprendre le contrôle** du processus qui se joue ici, bien malgré vous.

→ Croyances & valeurs

Nous avons **chacun** notre propre vision du monde, nos **propres croyances**, nos **propres valeurs**. Elles sont nos piliers. Ce sont grâce et au travers d'elles que nous nous forçons, que nous grandissons et ce sont elles aussi qui **influencent sur nos réactions**. Vous avez sans doute déjà remarqué que certaines situations qui vous stressent, laissent votre entourage totalement serein et inversement. Ce sont bien ici vos croyances et vos valeurs qui se jouent de vous. En effet, si dans bien des cas elles nous ont **permis de nous construire**, elles peuvent dans d'autres situations **nous limiter, voire bloquer notre évolution**.

Vous **découvrirez** quelles sont vos **croyances** et vos **valeurs limitantes**. Vous **comprendrez** ce qui est en jeu et **ce qui provoque votre stress et vos angoisses**. Vous **saurez** ainsi quels sont vos **leviers d'action pour retrouver la sérénité**.

→ Renouer avec la paix intérieure

Vous disposerez d'**outils** qui vous permettront d'initier un travail ciblé en vue de retrouver un **apaisement durable**. Vous vous approprierez une **méthode** qui vous aidera à **réduire facilement votre niveau de stress et vos angoisses**

→ Séance d'hypnose

Vous bénéficierez d'une séance d'hypnose collective destinée à augmenter votre **bien-être**.

BULLETIN D'INSCRIPTION

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.



VAINCRE LE STRESS
& LES ANGOISSES