

Auto Hypnose et Créativité



L'Association NeuroLuminescence vous propose de venir explorer votre inconscient à travers un atelier d'apprentissage de l'auto hypnose sur le thème de la créativité.

Qu'est ce que l'auto-hypnose?

Tout comme l'hypnose, c'est une technique qui a pour but d'ouvrir l'accès à l'inconscient. En auto hypnose, la personne modifie elle-même son état de conscience et choisit le cadre de son travail.

Pourquoi pratiquer l'auto-hypnose ?

Ce n'est pas une thérapie mais simplement un moyen d'agir soi-même sur ses comportements. C'est la voie vers l'autonomie.

Comment se déroule un atelier d'auto-hypnose?

Les ateliers se déroulent en petit groupe où chacun vit une expérience individuelle.

Les participants sont guidés par un praticien en Hypnose à travers des exercices simples pour acquérir des attitudes et des techniques pour rentrer facilement dans un état hypnotique.

Ils se familiarisent ensuite avec des états modifiés de conscience, apprennent à communiquer avec leur inconscient pour aller vers l'apprentissage ou le changement souhaité.

Ensuite, chacun utilise les outils qu'il vient d'acquérir pour apprendre à mettre en scène et réaliser sa propre séance d'auto hypnose .



Tarif : 12 €

Durée : 1h15

Nombre de personnes : 10

Contact@nlh.plus

06 78 20 31 92

NeuroLuminescence est une association basée en Cerdagne française.

Les objectifs de l'association sont de promouvoir et de pratiquer différentes activités ou thérapies naturelles en lien avec le développement des performances physiques, mentales ou artistiques, ainsi que le développement personnel.

Cette association s'adresse à :

- des sportifs dont le désir est de booster leurs performances ;
- des jeunes qui recherchent un soutien face à leurs difficultés scolaires ;
- toute personne qui souhaite développer sa mémoire ou ses capacités d'apprentissage ;
- toute personne qui aspire à révéler ou stimuler sa créativité.

NeuroLuminescence se veut être également un lieu d'échanges de pratiques et d'informations entre thérapeutes mais également entre thérapeutes et adhérents.

Maître praticienne certifiée en Hypnose Ericksonienne, Marilyne CZERNIAK est également Professeur des Ecoles spécialisée dans la difficulté scolaire avec des adolescents, et docteur en sciences des matériaux.



Elle est bénévole dans l'association NeuroLuminescence en Cerdagne et propose un accompagnement à toute personne désireuse d'aller vers un mieux être.

Inspirée par la recherche, elle s'intéresse, tout particulièrement aux capacités de l'inconscient à trouver des ressources pour améliorer ses performances sportives ou surmonter des difficultés scolaires . Il ne s'agit nullement de vouloir remplacer un suivi médical mais d'apporter un soutien supplémentaire notamment pour des jeunes en souffrance.