

# Ateliers Auto-Hypnose pour les ados



**Apprendre des techniques d'auto-hypnose, c'est utiliser les commandes de son mental pour installer des ressources positives.**

Les jeunes en devenir adultes sont très encadrés dans le cursus scolaire pour l'apprentissage des matières intellectuelles, alors que peu d'outils leur sont apportés pour les aider à vivre les changements physiques et émotionnels qui sont considérables à cette période de l'existence.

L'adolescent dispose encore de grandes facultés d'imagination et peut les utiliser facilement pour pratiquer l'auto-suggestion d'une manière bénéfique.

Ce stage lui propose de découvrir, par des techniques simples, comment utiliser par lui-même un état naturel de connexion à soi, pour activer les ressources intérieures qu'il a envie d'installer (comme la force, la confiance, la sécurité, etc.). Egalement d'apprendre comment transformer des émotions négatives.

**Pour l'ado :**

**As-tu envie de découvrir ce qu'est l'auto-hypnose et ce qu'elle peut t'apporter ? Avec ces cours, tu vas apprendre à entrer et sortir facilement en auto-hypnose. C'est comme prendre un avion ou un ascenseur pour aller dans un endroit spécial où tu peux augmenter tes pouvoirs personnels, et utiliser ton esprit pour mieux aller de l'avant. Et tout ça simplement avec ton imagination.**

**Tu vas explorer comment utiliser ton cerveau pour mieux vivre l'école et ta vie de tous les jours.**

**Pour qui ? env. 12-16 ans fille – 13-17 ans garçon**

**Samedi 12 novembre – Samedi 19 novembre – Samedi 3 décembre  
2016, de 11h00 à 12h15.**

Prix pour les 3 ateliers: 80.--.



**L'Eclairage**  
Rue du Maupas 23T  
1004 Lausanne  
[www.leclairage.ch](http://www.leclairage.ch)

Véronique Bauler  
Hypnothérapeute  
078 925 44 58

Les exercices sont ludiques et progressifs, en toute sécurité. Visitez le site [www.leclairage.ch](http://www.leclairage.ch) et n'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions.

Il est important que l'adolescent(e) ait envie de participer, ne serait-ce que par curiosité 😊.

---

Inscriptions : Merci d'envoyer les informations à [veronique.bauler@gmail.com](mailto:veronique.bauler@gmail.com)

Nom prénom du parent :

Nom prénom de la/du participant :

Age :

Adresse :

No de téléphone :

Remarque :

---

Dans l'esprit à L'Eclairage que le mieux-être doit être accessible à toutes les situations financières, un arrangement est possible.

Comme pour les stages adultes, une ou deux séances de renforcement seront proposées à 2 mois d'intervalle, pour celles et ceux qui en auront envie.

