



Avec Sophie Tapin, à Créhen

« Une fois par mois, je prends soin de moi »

Groupe parenthèse (Découverte hypnose et initiation auto-hypnose) / Atelier 2026-2027

Les dates : Un mardi par mois

2026

15 septembre
Atelier découverte : 25 €

13 octobre

10 novembre

1er décembre

2027

12 janvier

9 février

9 mars

6 avril

18 mai

8 juin

Les horaires

Au choix : **10h - 14h ou 18h**

Durée : **1h30**

Le lieu

La salle de la fontaine à Créhen

1 rue du sacré cœur (derrière le pôle santé)

Comment se déroule un atelier ?

Accueil

Recueil des attentes

Séance guidée (hypnose ou PNL)

Temps de partage autour d'un verre

Tarif

Si inscription au programme :

25 € la séance

soit **250 €** l'année

Possibilité de régler en plusieurs fois

Le programme : S'offrir une parenthèse pour prendre soin de soi

Séance 1 : Découverte de l'hypnose, et rechargez vos batteries ;

Séance 2 : Voyagez au cœur des étoiles et de vos possibilités ;

Séance 3 : Reprogrammez votre inconscient et réactivez vos ressources sur commande ;

Séance 4 : Initiez-vous aux bases de l'autohypnose pour **gérer vos émotions, mieux dormir, gérer le stress, prendre la parole en public...** ;

Séance 5 : Libérez vos tensions ;

Séance 6 : Trouvez votre équilibre ;

Séance 7 : Développez la confiance en vous ;

Séance 8 : Libérez-vous du jugement des autres ;

Séance 9 : Partez à l'écoute de vos messages intérieurs ;

Séance 10 : Et si vous écoutiez votre corps qui a quelque chose à vous dire ?

*Le programme est susceptible d'évoluer en fonction des besoins personnalisés du groupe.
Les séances se font dans la détente, la convivialité, la bienveillance et le respect de chacun.*