



# 18 MAI 2019

# STAGE D'AUTO-HYPNOSE

## Apprendre l'auto-hypnose

L'auto-hypnose est un outil naturel et simple pour résoudre certains problèmes (douleur, sommeil, addictions, stress...) et optimiser ses capacités (mémoire, concentration, endurance, efficacité personnelle...)

Durant cette journée de formation, vous serez amenés à expérimenter cette capacité naturelle au travers de travaux pratiques et apprendre à préparer et mener une séance d'auto-hypnose.



Sophie POPOFF – Hypnothérapeute, Sophrologue et Psychanalyste

**Apprendre à  
communiquer  
avec votre  
inconscient**

---

**Résoudre certains  
problèmes  
(douleur, sommeil,  
addictions...)**

---

**Optimiser ses  
capacités  
(mémoire,  
concentration,  
endurance...)**

---

## Tarifs :

**Adhérents 60 €**

**Non-adhérents 90 €  
(sur réservation  
uniquement)**

## **ESPACE SOPHRO**

980 avenue de la 2ème DB  
30133 LES ANGLES

[www.asso-espacesophro.fr](http://www.asso-espacesophro.fr)

**06.23.14.27.91**

Samedi 18 mai 2019  
de 9h30 à 17h30