

ESPRIT LIBRE 5

AUTO-HYPNOSE & YOGA DANS LE LUBERON

WEEK END DU 25 AU 27 SEPTEMBRE 2020

Un endroit chaleureux et ressourçant



Des ateliers en auto-hypnose couplés avec des activités de détente dans le domaine de la Tuilière.

Une vue surplombant le Lubéron, un lieu où vous pourrez vous détendre bercés par les chants des cigales, sous la douceur du mois de septembre.

Une belle piscine vous accueillera pour vous rafraîchir et vous ressourcer.

Un domaine choisi avec soin, idéal pour lâcher prise et se reconnecter **à l'essentiel**.



Les objectifs de ce stage :

Ce week-end vous permettra d'expérimenter l'auto-hypnose, vous aurez l'occasion de vous interroger sur la façon dont certains éléments indésirables s'accrochent à vous et vous font perdre du temps et de l'énergie.

Vous apprendrez à vous familiariser avec les techniques et les principes de l'auto-hypnose, chacun pourra évoluer à son propre rythme pour mettre en place et obtenir des modifications dans ses comportements d'une manière progressive.

Thèmes abordés pendant les ateliers :

- Apprenez à déclencher un état de relaxation profonde, de détente et de bien-être quand vous le souhaitez.
- Atteindre ses objectifs et programmer sa réussite grâce à l'auto-hypnose.
- Faire appel à vos ressources intérieures pour optimiser vos potentiels et vos capacités.
- Apprendre à communiquer avec son inconscient et créer des portes vers les ressources disponibles en soi.
- Se libérer des croyances limitantes et des problématiques émotionnelles qui vous empêchent d'évoluer.
- Apprivoiser le changement pour mieux gérer vos émotions, vos comportements et vos doutes.

Pour qui et pourquoi ?

Ce stage est ouvert à tous ceux qui ressentent le besoin ou la curiosité de découvrir l'auto-hypnose permettant de mettre en place des nouveaux comportements et ainsi se conditionner à une vie plus épanouie et à tous ceux qui souhaitent passer un week-end pour décompresser et recharger les batteries tout en profitant d'un environnement exceptionnel.



Philosophie

Un stage d'hypnose & yoga sous forme de retraite est une expérience humaine à part entière, une immersion totale et un moment dédié à la reconnexion à soi mais aussi à la rencontre avec l'autre. C'est un moment pour vous, durant lequel vous apprenez à devenir acteur de votre bien-être au sein d'un groupe.

Ce programme est rythmé par des ateliers d'auto-hypnose, des séances de yoga et de relaxation afin de favoriser le lâcher-prise.

L'ouverture à l'autre, à la nouveauté, le non-jugement, la tolérance et la bienveillance font partie des valeurs des stages « Esprit libre-5 ».

Osez dépasser vos appréhensions et partez à la découverte de vous-même !

Programme :

Accueil le vendredi à 18 h, (pour ceux qui arriveront plus tôt en fonction des horaires des TGV, vous pourrez profiter du jardin et de la piscine, en attendant que les gîtes soient prêts).

Journée 1

18h00 Découverte des lieux, présentation du groupe et du programme
 20h00 Dîner
 21h00 Séance de relaxation avec l'hypnose

Journée 2

Matin Apprentissage et pratique de l'auto hypnose
 Après-midi Pratique du yoga
 Déjeuner 12h30
 Dîner 20 h
 21h00 Séance de Méditation avec l'hypnose

Journée 3

Matin Apprentissage et pratique de l'auto-hypnose
 Déjeuner 12h30
 Après midi Apprentissage et pratique de l'auto-hypnose
 Départ du domaine de la Tuilière à 17h

Tarif 480 €, le prix comprend aussi l'hébergement,
 la pension complète (hors boissons alcoolisées)
 Places limitées seulement à 10 pers
 Conditions de réservation : Acompte de 150 €

Pour toute information :

Martine Khiter Ortiz 0612425707 ou m.khiterortiz@gmail.com
www.khiter-ortiz-hypnose.fr

Retrouvez-moi sur les réseaux sociaux :



Instagram
 ESPRIT LIBRE 5



Facebook
 ESPRIT LIBRE 5



LinkedIn
 Martine Ortiz Khiter