|  |
| --- |
| **Relaxation guidée ou Autohypnose** |
| Durant ces 4 matinées vous apprendrez une méthode de relaxation guidée par l’apprentissage d’une technique d’autohypnose et l’utilisation d’outils d’aide spécifiques. Celle-ci vous aidera à vous relaxer et à travailler sur vos blocages émotionnels personnels.  Cette technique d’autohypnose se rapproche de la thérapie comportementale et cognitive TCC.  L’état de relaxation profond dans lequel vous serez vous aidera à pouvoir atteindre plus facilement un état de calme et sérénité. Ainsi, avec un mental mis en « veilleuse », il vous sera possible de travailler sur des blocages et créer de nouvelles habitudes plus positives et plus saines. |
| Dates : 23 et 30 janvier, 13 et 20 février 2021, 4x  Samedi, de 9h00 à 12h00  Formatrice : Nicole Buri  Lieu : Centre de formation FSA, Lausanne  Prix (TVA incluse)  Membre FSA : CHF 72.-  Non-membre : CHF 94.-  Inscription : jusqu’au 11 janvier 2021, au 031 390 88 27ou par mail à : [cours@sbv-fsa.ch](mailto:cours@sbv-fsa.ch) |

Berne, 27.10.2020 / sbe