

État de conscience et Hypno-écriture

Atelier

Salle chabaneau, 7 rue Pagès, 34000 Montpellier

GPS : Salle chabaneau, 7 rue Pagès, 34000 Montpellier

Le 7 mars 2025 | 14h -17h

Atelier pour 10 personnes maximum (inscription en ligne obligatoire) Cet atelier a vocation à travailler sur la créativité par l'écriture et l'exploration des 5 sens. La mise sous hypnose permet une approche plus explorative et introspective. Petit jeu oral de mise en condition / prise de connaissance / mise en confiance Temps 1 - Travail sur les auto-saboteurs liés à l'écriture - comment notre cerveau fonctionne avec ça. Temps 2 : Observation de l'environnement et de ses sensations ; premier jet d'écriture sans hypnose Temps 3 : Mise en hypnose / écriture / restitution et ressenti Temps 4 : approfondissement de l'hypnose / écriture et restitution des écrits pour ceux qui le souhaitent et feedback sur l'expérience. Tout au long de l'atelier le participant est guidé dans son expérience sensorielle et créative.

Orateur(s)

Nicolas Marcenac, hypnothérapeute
Pascale Battistelli, Coaching

Admission

gratuit

Pour plus d'informations

Nicolas@marcenac.net
<https://www.3aabp.fr>