



ÉCHOS INTÉRIEURS
hypnoses thérapeutiques & coaching

Formation Autohypnose

15 heures de formation

dans la magnifique salle communale de Bogis-Bossey

30 et 31 mai 2026

de 9h à 18h (dimanche fin à 17h)

Pause de 1h00

Prendre un pique-nique

Inscription :

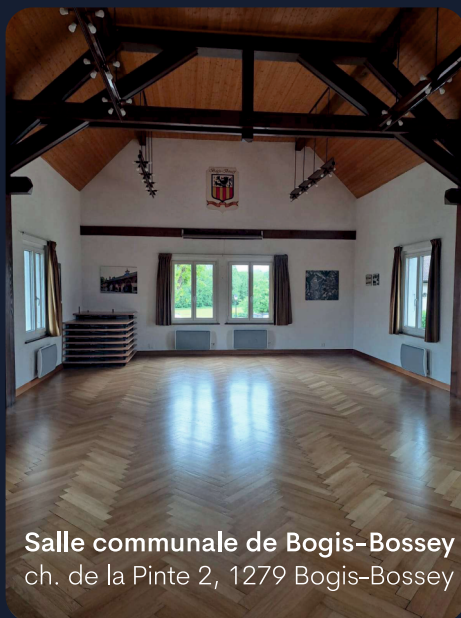
www.echos-interieurs.ch/contact

Formateur :

Christophe Schriber
hypnothérapeute certifié

Prix : 350.-

(support de cours compris)



Salle communale de Bogis-Bossey
ch. de la Pinte 2, 1279 Bogis-Bossey

L'hypnose est efficace pour

- la gestion des émotions
- les troubles du sommeil
- les phobies et les dépendances
- les transitions de vie
- développer son intuition
- la connexion à soi
- stimuler la créativité



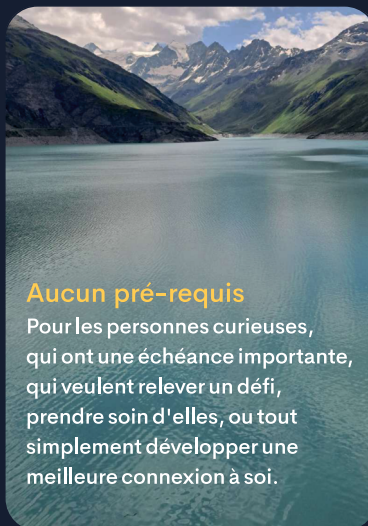
ECHOS-INTERIEURS.CH



ÉCHOS INTÉRIEURS

Description de l'activité

Durant ce cours, vous serez initiés à l'hypnose Ericksonienne. Vous vous familiariserez à différentes techniques d'induction pour entrer en état hypnotique (transe) et apprendrez à identifier cet état hypnotique en vous. Nous pratiquerons beaucoup, et vous serez en mesure de refaire ces séances entièrement seuls, à la maison. L'idée est de vous rendre autonomes. Toutes les expériences, que ce soit les inductions ou les pratiques, sont suivies d'un échange entre participants, dans le respect de l'intimité de chacun. Ce partage est essentiel à l'intégration des techniques.



Aucun pré-requis

Pour les personnes curieuses, qui ont une échéance importante, qui veulent relever un défi, prendre soin d'elles, ou tout simplement développer une meilleure connexion à soi.

Objectifs

- Pratiquer seuls chez vous.
- Développer une meilleure connexion à soi.
- Prendre soin de votre santé par vous-mêmes.

Matériel

Nous pratiquons assis, donc habits confortables. Il y aura des chaises, mais si vous êtes à l'aise assis sur un coussin (le vôtre) ou un tapis de yoga (le vôtre), vous êtes libres de les apporter. Munissez-vous de quoi prendre des notes.



ECHOS-INTERIEURS.CH