

Les rendez-vous de l'hypnose /4

Se connaître et déployer son Être !

Conférence

Le stress est notre allié avec l'hypnose

Samedi 12 mars de 15h à 17h

au Centre Holistique

96, avenue du Colonel Teyssier à Albi

Entrée : 7 euros (5 euros pour les étudiants, chômeurs, etc)

Réservations conseillées, places limitées

Le stress, présent si souvent dans notre quotidien serait-il devenu un ennemi ?

*Et pourtant, il s'agit d'une réaction normale, utile et inévitable dont est doté tout individu et **c'est une véritable fonction vitale de l'organisme** au même titre que la respiration ou la digestion.*

*En partant du postulat que le stress désigne LA réponse de l'organisme en vue de s'adapter à toute demande de son environnement, **cette conférence nous dévoilera pourquoi et comment l'hypnose apporte des réponses concrètes à la gestion du stress.***

*Un temps d'échange pour mieux comprendre et nous approprier **des outils simples et naturels**, afin de faire du stress **notre allié.***

animée par **Hervé Munier-Didière**
coach & praticien en Hypnose éricksonienne
Séances individuelles – Ateliers d'Auto-hypnose
& Hypnomassages



L'Arganier - Centre de Ressourcement

2, rue Rinaldi - 81000 ALBI - 06 03 41 07 43

changeraupresent@gmail.com