

*A toutes les personnes en quête d'harmonie intérieure,*



## Méditation guidée | Auto-hypnose

Améliorer la Confiance et l'Estime de Soi

*Cette séance a pour but de vous emmener dans un état de profonde relaxation, entre l'éveil et le sommeil, à la fois ici et ailleurs, une expérience que vous pouvez contrôler ou dans laquelle vous pouvez vous abandonner, le tout saupoudré de suggestions qui auront comme objectif d'augmenter votre confiance et votre estime de vous-même.*

*Un temps sera réservé pour que vous puissiez vous faire vos propres auto-suggestions, que vous aurez préparées à l'avance (par ex : je suis chaque jour de plus en plus confiant et serein)*

**Vendredi 13 avril 2018**

**de 19h à 20h**

**et de 20h15 à 21h15**

*Les groupes seront composés de maximum 12 personnes.*

~

**ESPACE RE-SOURCE**

**13 Cours d'Herbouville - 1er étage - à Lyon 4**

**(Au bord du Rhône côté Croix Rousse)**

~

**12€ par personne**

**Inscription:**

**Justine Lenoir, Hypnothérapeute**

**Email : [plenitude.hypnotherapie@gmail.com](mailto:plenitude.hypnotherapie@gmail.com)**

**Tél : 07 82 65 53 38**

**[www.plenitude-hypnotherapie.com](http://www.plenitude-hypnotherapie.com)**

