

La relaxation par l'hypnose

Mercredi, le 19 septembre, à 19h30.

À la salle du Cercle de l'Amitié,
1780, boulevard Meadowvale à Mississauga.

Séminaire comprenant une conférence sur l'hypnose,
une séance d'hypnose en groupe et une période de questions.

présenté par Frédérique Hérel

Hypnothérapeute clinique certifiée et Hypnotiseuse de spectacle certifiée.

Havre de paix – Séminaire d'hypnose pour réduire le stress

Un minimum de stress peut vous aider à vous concentrer, mais quand il devient très intense, il cause toutes sortes de troubles physiques. Pourtant, rares sont les gens stressés qui prennent sciemment le temps de se détendre. Toute hypnose est déjà relaxante, mais ce séminaire en particulier est un calmant naturel qui vous permettra de vous débarrasser instantanément de votre stress et de vous plonger dans un havre de paix et de sérénité.



Beaucoup redoutent l'hypnose, c'est dû au fait que le cinéma en a dépeint une image plutôt négative. N'êtes-vous pas tous intéressés de savoir que :

- C'est vous qui vous hypnotisez, l'hypnotiseur n'est là que pour vous guider.
- Vous ne pouvez pas rester « bloqué » dans l'hypnose. S'il arrivait quelque chose à l'hypnotiseur, vous vous endormiriez seulement pendant quelques minutes.
- Vous ne pouvez pas révéler vos secrets ou faire quelque chose que vous ne voulez pas car, sous hypnose, vous restez éveillé et conservez votre libre-arbitre.
- Très peu de gens ne peuvent pas être hypnotisés, mais beaucoup ont besoin de l'aide de l'hypnotiseur pour arriver à se détendre.
- Vous passez déjà plusieurs heures par jour en état d'hypnose naturelle, que ce soit lorsque que vous roulez sur l'autoroute, regardez un film captivant, lisez un livre fascinant, ou êtes pendu aux lèvres de quelqu'un.

Donc, l'hypnose n'a rien de nouveau pour vous. Il est temps de l'utiliser délibérément pour obtenir des résultats positifs!

Compétences

Frédérique Hérel est hypnothérapeute clinique certifiée. Elle est membre de l'Association of Ethical and Professional Hypnotherapists, du Professional Board of Hypnotherapy, Inc. et de l'American Board of Hypnotherapy.

Frédérique a produit une série d'enregistrements d'hypnothérapie notamment sur le stress, la confiance en soi, la perte de poids, l'usage du tabac, la douleur, l'insomnie et la mémoire. Pour en savoir plus, consultez son site: www.hypnosisbyfrederique.com

15 \$ pour les membres

22 \$ pour les autres

**Desserts et tisanes relaxantes
vous seront offerts pendant
la pause.**

**Veillez vous inscrire avant le 10 septembre
en appelant Louise au Cercle de l'Amitié
(905) 542-1844**

(Un minimum de 10 personnes est requis)

