

# **ATELIERS AUTO-HYPNOSE ET RELAXATION**

**Cycle de 10 séances évolutives (oct à déc)**

## **« Être acteur de son bien-être »**

- ✓ Apprentissage des techniques d'auto-hypnose
- ✓ Comprendre le fonctionnement de notre cerveau
- ✓ Meilleure connaissance de soi
- ✓ Maitriser son mental et ses émotions
- ✓ Accéder à ses ressources et développer ses capacités
- ✓ Libérer son corps des tensions et des douleurs
- ✓ Apprendre à mieux respirer

**Séance hebdomadaire le mardi (matin ou soir)**

**11h15 à 12h15**

**ou**

**19h30 à 20h30**

**Début des séances : 1<sup>er</sup> octobre 2019**

**Lieu : Ma Gym Santé**

**1, impasse des Pontils, 31500 Toulouse  
(Centre médical de Limayrac)**

**Karima Huet**

Praticienne certifiée Hypnose et PNL

**Renseignements et inscriptions :**

**Places limitées à 10 pers**

**Tarif forfait : 190 € les 3 mois**

***(payable en 3 fois si besoin)***

**06 19 20 50 00**

**[k.huët@outlook.com](mailto:k.huët@outlook.com)**