

L'Auto Hypnose peut être une expérience apaisante et délassante vous aidant à vous libérer des tensions.

C'est une forme de méditation qui vous permet de converser avec vous-même.

C'est une manière de déstresser et d'oublier vos soucis pour un moment.

A court terme, l'Auto Hypnose peut vous aider à améliorer votre seuil d'apprentissage, à aiguïser votre mémoire et à rester alerte pendant une semaine d'examen ou une importante présentation au travail.

Elle peut vous donner un coup de main lorsque vous vous attendez à faire face à une situation épuisante sur le plan émotionnel.

Elle peut vous aider à nettoyer le fatras de votre esprit après un emploi du temps trop rempli...



HYPNOCOACHING

Editeur Responsable : Hypno-coaching srl
Av. Bel Air 47-1428 Braine l'alleud

Animateur

Docteur Philippe Vande Lanoitte

Rejoignez-nous pour une immersion dans l'univers fascinant de l'autohypnose.

Le Dr Philippe Vande Lanoitte, vous guidera à travers des exercices pratiques et des conseils personnalisés pour vous aider à maîtriser cette technique puissante.

Formation

Communication non violente
(Thomas d'Ansembourg) 2023

Master Hypnose Flash®
(Hypno-Coaching): 2022

Hypnose douleurs aiguës et chroniques
(Université de Liège) 2019

Certified Hypnotherapist
(National Guild of Hypnotists) 2016



Philippe VANDE
LANOITTE

Médecin
Hypnotherapeute
0475 36 20 55

Vandelanoitte.philippe@gmail.com

<https://www.linkedin.com/in/vandelanoitte/>

Atelier Autohypnose



Nous sommes ravis de vous convier à nos prochains ateliers d'autohypnose, où vous apprendrez des techniques simples et efficaces pour vous connecter à votre esprit et libérer votre potentiel intérieur.

Que vous soyez novice ou déjà initié à l'autohypnose, cet atelier est conçu pour vous offrir une expérience enrichissante et transformative.

www.hypno-coaching.be/formations

A Braine l'alleud

18 janvier 2025
Autohypnose

Introduction à l'autohypnose et exemple d'utilisation de cet outil

- ◆ Retrouver le calme
- ◆ Vivre un moment de bien-être
- ◆ Regagner la confiance
- ◆ Se préparer à une épreuve
- ◆ Stimuler sa créativité
- ◆ Se procurer du soulagement

22 février 2025
Autohypnose et gestion du stress

- ◆ Comment gérer le stress avec l'autohypnose ?
- ◆ Une façon de se libérer des préoccupations, retrouver une paix intérieure...
- ◆ Au programme :
- ◆ Gérer les pensées envahissantes
- ◆ Calmer les tensions et les symptômes du stress dans le corps
- ◆ Prendre de la distance
- ◆ Vivre avec temps
- ◆ Reprendre son énergie
- ◆ Reprendre confiance

Le samedi

5 avril 2025
Autohypnose
et la gestion des émotions

- ◆ Quelles sont les émotions présentes en moi?
- ◆ Que faire avec l'émotion?
- ◆ Que me dit cette émotion?
- ◆ Je suis hypersensible, qu'est-ce que ça veut dire?
- ◆ Comment apaiser l'émotion?
- ◆ A quoi sert mon émotion?
- ◆ Comment retrouver une paix intérieure?

24 mai 2025
Autohypnose et le sommeil

- ◆ Réapprendre à dormir avec l'autohypnose:
- ◆ Réapprendre à s'endormir
- ◆ Calmer les pensées et les ruminations
- ◆ Retrouver un sommeil réparateur
- ◆ Le jetlag ou le changement d'heure reprogrammer son corps
- ◆ Les jambes sans repos ou comment reprogrammer les parties du corps qui sont toujours en activités
- ◆ Gérer le cauchemar

Par un professionnel de la santé

21 juin 2025
Autohypnose
et la gestion de la douleur

- ◆ Apprendre à apprivoiser la douleur
- ◆ Gérer la peur de l'aiguille ou des examens médicaux
- ◆ Gérer les stress de voir le médecin
- ◆ Soulager une contracture musculaire, un faux mouvement
- ◆ Modifier la perception douloureuse
- ◆ Soulager les douleurs persistantes

Profitez de cette occasion unique **de prendre soin de vous et d'explorer les merveilles de votre esprit.**

Préparez-vous à vivre **une expérience inoubliable !**