

*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](mailto: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](http://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 !***