

L'Autohypnose 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.

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.

Elle peut vous donner un coup de main lorsque vous vous attendez à faire face à une situation épuisante émotionnellement.

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.



Philippe VANDE  
LANOITTE

Médecin

Hypnothérapeute  
0475 36 20 55

[Vandelanoitte.philippe@gmail.com](mailto:Vandelanoitte.philippe@gmail.com)  
[www.linkedin.com/in/vandelanoitte/](http://www.linkedin.com/in/vandelanoitte/)

## 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

# Atelier Autohypnose sur mesure !



Apprenez  
l'autohypnose,  
des techniques simples et  
efficaces pour vous connecter  
à votre esprit et  
libérer votre  
potentiel intérieur.

[www.hypno-coaching.be/formations](http://www.hypno-coaching.be/formations)

## En 2025 A Braine l'alleud

Une journée sur mesure  
22 février  
5 avril  
24 mai  
21 juin

Par un professionnel  
de la santé



Vous venez avec un  
objectif personnel

**L'animateur adaptera  
l'atelier de manière à  
répondre à vos attentes.**

Inscriptions par mail :  
[info@hypno-coaching.be](mailto:info@hypno-coaching.be)

## Thèmes pour vous inspirer

Gestion des émotions  
Réapprendre à s'endormir  
Calmer les ruminations  
Un sommeil réparateur  
Les jambes sans repos  
Gérer le cauchemar  
Apprivoiser la douleur  
Gérer la peur de l'aiguille  
Gérer le stress  
Soulager une contracture  
Retrouver le calme  
Vivre un moment de bien-être  
Regagner la confiance  
Se préparer à une épreuve  
Stimuler sa créativité  
Se libérer des préoccupations,  
Gérer les pensées envahissantes  
Calmer les tensions  
Prendre de la distance  
Reprendre son énergie  
Reprendre confiance  
...

Un véritable atelier  
d'autohypnose  
**sur mesure,**  
une opportunité unique



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

Pour seulement 120 €  
Préparez-vous à vivre **une  
expérience inoubliable !**