

**✓ Objectifs de la formation**

Apprendre à induire sur soi-même un état de relaxation agréable et profond  
Agir sur son inconscient en apprenant à programmer de nouveaux comportements et à déprogrammer de mauvaises habitudes  
Acquérir différentes techniques pour améliorer sa vie au quoti

**7**  
Heures**Sur devis****Programme****✓ Public et prérequis**

Tout public

**✓ Prérequis pédagogiques**

Aucun

**✓ Atouts de la formation**

Petit groupe de 4 à 12 personnes  
Formatrice certifiée et spécialisée

**✓ Moyens pédagogiques, Techniques et encadrement**

Face à face avec un formateur  
Mises en situation répétées

**✓ Suivi et évaluation**

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation

**La visualisation mentale**

Auto-induction par la fixation d'un point  
Ressentir les différentes parties du corps

**La respiration**

Auto-induction par la respiration

**La prise de conscience**

Auto-induction par contraction  
Auto-induction par décontraction musculaire

**Le ressenti du corps**

Focalisation sur une sensation