

**Christophe Marquis** est Maître-praticien certifié en Hypnose et en EFT et formateur pour hypnothérapeute, expert dans les problèmes de blessures de l'Âme et des émotions. Il se spécialise depuis plus de 10 ans dans l'accompagnement et la gestion de toutes les conséquences de ces problèmes. Il développe avec succès une méthode de compréhension de Soi : la conscience globale de Soi© qui consiste en la création d'une énorme boîte à outils qui aide l'individu à se reconstruire et développer une nouvelle manière de vivre et d'être soi.

Conscient de l'importance de la formation dans ce domaine, il donne des conférences et des formations.

**On as tous le même cerveau... apprenez à l'utiliser**

**Hypnosejura** c'est:

- thérapies individuelles
- groupes thérapeutiques
- formations professionnelles
- formation autohypnose
- séminaires
- conférences

**Informations pratiques :**

**Les formations d'autohypnose  
4 soirées de 4h00 (total 16h00)**

Horaire : 18h00 – 22h00

Lieu : Rue de l'Hôpital 34

2800 Delémont

Prix : 350.- + support de cours 30.- avec cd

**Les dates 2019 (mercredi):**

**Février : les 6/13/20/27**

**Avril : les 03/10/17/24**

**Juin : les 05/12/19/26**

**Septembre : les 04/11/18/25**

**Novembre : les 06/13/20/27**

**Nombre de places limitées**

**Inscriptions :**

**christophe.marquis@bluewin.ch  
032/422.08.69 ou 077/402.17.08**

Se munir, selon besoin, de matériel pour prendre des notes et pour enregistrer les exercices d'autohypnose. Pour plus d'informations, visitez mon site internet ou contactez-moi

## Cours Autohypnose 2019



**Hypnosejura**

**Christophe Marquis**

Hypnothérapie et EFT

Rue de l'Hôpital 34

2800 Delémont

032 422 08 69 ou 077 402 17 08



# Prenez le contrôle de votre vie

Cette formation a été créée de façon simple, accessible à chacun sur 4 soirées pour un total de 16 heures. Le temps entre chaque soirée sera utilisé pour votre pratique.

## Déroulement de la formation

- Accueil
- Partie théorique pour la compréhension de la technique que ce soit au niveau psychique / physique / émotionnel ou énergétique
- Divers exercices pour transformer progressivement la perception ainsi que le ressenti des situations problématiques
- Explications des techniques à travailler entre chaque soirée

Il s'agit autant d'une formation pour soi, que pour aider les autres à induire un état de transe. Ce cours vous apprend à choisir les exercices dont vous avez besoin ainsi qu'à formuler les autosuggestions appropriées pour induire un état

hypnotique à soi-même ou à vos enfants, connaissances, patients, tout en leur donnant la possibilité de gérer leur vie avec plus d'efficacité.

L'effet instantané de l'autohypnose, après quelques heures de pratique est :

- Une meilleure qualité de sommeil
- Une meilleure concentration, une plus grande mémoire
- Des facultés d'études et d'apprentissage accélérées
- Une plus grande résistance au stress
- Une harmonie générale de vie
- Une capacité de se dissocier des soucis du quotidien

Désirez-vous harmoniser différents domaines, tels que :

- La confiance, être à l'aise dans vos relations
- L'estime de soi, oser vous valoriser et vous affirmer
- Favoriser votre vie affective, de couple, la relation avec vos enfants
- Éliminer les blocages, ce qui vous empêche de faire ce que vous voulez
- Parler et vous exprimer avec aisance
- Vous positionner dans la vie, être vous-même

## L'autohypnose

L'hypnose est un état de conscience modifiée. Le cerveau ne perd pas le contrôle du corps, bien au contraire. D'un point de vue cérébrale, c'est un **état d'hyper contrôle** sur vous-même et sur vos actions. Votre cerveau est capable de rendre bien réelles des perceptions créées par votre imagination. L'autohypnose est une utilisation particulière et autonome de l'hypnose.

Ces rencontres d'un genre particulier sont avant tout orientées vers la **pratique** vivante de l'autohypnose et autres techniques de changement. Le **changement** sera au centre de ces moments, le tout appuyé sur des exercices pratiques et selon les demandes ou les besoins des participants.

Chaque soirée ou cours permet d'explorer des thèmes, en conjuguant théorie et pratique, à travers des exemples, des démonstrations et des **exercices progressifs**. L'objectif étant que chaque participant puisse repartir avec **des outils pratiques** dès sa première venue.