



AT66

ATELIER



AUTO-HYPNOSE

PAS Bompas

5 séances de 2h

Place David Vidal, 66430 Bompas

60 ans et +

Déroulé des séances :

L'autohypnose: trouver une position confortable de préférence

S'entraîner à entrer en hypnose

Exprimer ses ressentis son vécu, échanger entre les participants à propos de l'expérience

- Aucun effet secondaire
- Réduit la douleur et les symptômes dépressifs
- Favorise le bien-être,
- Favorise le sommeil
- Facile à mettre en application à domicile par les participants.
- Créé du lien social

Tous les jeudis du 08 Octobre au 05 Novembre

de 14h00 à 16h00

Renseignements et inscription : 04.34.59.00.76

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie 66

Avec le soutien de la

