

18
AVR
2026

Orateur

Mme Pascale CHAMI

Modérateurs

Dr Livia DI MARCO

M. Luc EVERS

PROGRAMME
#JOURNÉE HYPNOSE

L'AUTO-HYPNOSE

PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES : UN OUTIL D'AUTONOMIE

09:00

Accueil

09:30

› Etat des lieux, ajustement par rapport à la pratique : Tour de table des attentes

09:30

› Exercices pratiques (en groupe et individuel)

12:00

› La nécessité de l'auto-hypnose

› Les cycles ultradiens d'E. Rossi et les trances communes quotidiennes de Milton Erickson.

12:00

Lunch

13:00

› Pour qui, quoi, quand et comment inviter cette pratique dans notre quotidien

13:00

› L'auto-hypnose stratégique : pour se recentrer, se libérer des addictions, des troubles alimentaires, et retrouver un sommeil naturel...

15:00

› Exercices pratiques (en groupe et individuel)

15:00

› L'auto guérison : prendre soin de soi et retrouver de l'énergie

16:30

› La transmission : un art de vivre au quotidien



**INSCRIPTION
ET PROGRAMME**

› via QR code
ou crea-helb.be



CHU ST-PIERRE - FORUM

› Auditoire Bastenie
› 322 rue Haute
1000 Bruxelles



**PARKING
GRATUIT**

Accréditation INAMI : 25030460