



RTT Bien-Etre Mercredi 8/04 De 13h45 à 17h45

Inscriptions au CSE avant le 17/03

Atelier bien-être et relaxation par l'hypnose

Cabinet Hyp'Nora – maître praticienne en relation d'aide

L'hypnose, en tant qu'outil doux et efficace, permet d'offrir des pauses régénératrices, facilitant la relaxation profonde et le recentrage.

Proposition d'un atelier collectif de relaxation par l'hypnose, accessibles à tous, sans pratique préalable.

Les participants restent pleinement conscients et maîtres d'eux-mêmes tout au long de la séance. La pratique est personnalisée pour s'adapter aux besoins de chacun.

Une parenthèse de **4h**, mêlant théorie, pratique et hypnose guidée, pour favoriser la détente, la concentration et la vitalité :

- Expérience immersive complète, combinant pédagogie, exercices pratiques, hypnose collective, et moments d'échange.
- Transmission d'outils concrets par des techniques simples et efficaces à réutiliser au quotidien.
- Offrir un moment de déconnexion profonde.
- Favoriser un meilleur équilibre émotionnel : relaxation, recentrage et lâcher prise avec des bénéfices directs.
- Harmoniser le corps et l'esprit.

Horaire de 13h45 à 17h45

📞 N'hésitez pas à appeler Nora avant la séance pour toute question préparatoire à l'atelier.

Tarif 45 € au lieu de 90 €

Au-delà de 6 pers. : 37.50€ (Maximum de 8 pers)

**Formation validée à partir
de 5 personnes**
Inscriptions au CSE



Nora Dottori

Cabinet Hyp'Nora

✉ cabinet.hypnora@yahoo.com

☎ 06 72 89 18 18 | +33672891818

🌐 www.cabinet-hypnora.fr

📍 197 Route d'Oberhausbergen, 67200, Strasbourg

[Formulaire de contact](#)