



# 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](mailto:cabinet.hypnora@yahoo.com)

☎ 06 72 89 18 18 | +33672891818

🌐 [www.cabinet-hypnora.fr](http://www.cabinet-hypnora.fr)

📍 197 Route d'Oberhausbergen, 67200, Strasbourg

**Formulaire de contact**