

# « Eveil à l'été »

## Atelier d'initiation à l'hypnose ericksonienne et au yoga

Dimanche 10 juillet 2022 de 9h à 17H30-18h

Chez « home des bois » à Hauterives

### Programme

- Accueil
- Cercle d'ouverture :
  1. Présentation des intervenantes et présentation participant(e)s
- Yoga : « Eveil du corps en mouvement »
- Collation (collation offerte à noter sur évènement)
- Hypno : « Se recentrer et accueillir l'été »
- 12h30-14h Repas partagé tiré du sac (communiqué sur flyer et évènement FB ce que l'on entend par repas partagé !) « Repas tiré du sac et partagé tous ensemble. Couverts et assiettes fournis »
- Yoga progressif vers un lâcher prise (yoga danse ☞ mouvement intuitif)
- Collation
- Hypno « me reconnecter à ma créativité »
- Cercle de fermeture

### Caractéristiques

- En pleine nature dans les bois, sur Hauterives.
- En cas de mauvais temps repli dans une salle à proximité
- Toilettes sèches
- Initiation au yoga intégral et hypnose éricksonienne
- Repas tiré du sac et mise en commun. Collation et tisanes offertes
- Initiation de 6 à 12 personnes, max. En dessous de 6 personnes la journée sera annulée

## Niveau de pratique

- Aucun prérequis
- ouvert à tous, journée d'initiation
- Mineur (12ans minimum) accompagné
- **ATTENTION** : la pratique de l'hypnose est fortement déconseillée aux personnes atteintes de schizophrénie et troubles autistiques.

## A prévoir par les participants

- Repas tiré du sac et partagé ensemble. A expliquer plus précisément sur la page de mon site web
- Tapis de yoga (si vous n'en avez pas contactez moi)
- Coussin (méditation)
- Plaid (pour la relaxation)
- Tenue ample ou sportive

## Style(s) de yoga

- Yin yoga, Vinyasa et Yoga danse
- par une praticienne certifiée

## Style d'hypnose

- Hypnose éricksonienne
- par une praticienne certifiée

## Repas & collation

- Repas tiré du sac et partagé ensemble. Couverts et assiettes fournis.
- Collation et boisson offertes. (en-cas sucrés et salés, tisanes, jus)

**ATTENTION : merci de nous prévenir en cas d'allergies et / ou intolérance alimentaire**

## Horaires

- Arrivée : 9h
- Départ : 18h env.

## Adresse

735 route de Claret, 26390 Hauterives

## **Les intervenantes :**

### **SYLVAINE :**



Je suis Sylvaine Bertola, praticienne certifiée en Hypnose éricksonienne et EMDR (désensibilisation par mouvements oculaires des traumatismes et phobies) et préparatrice mental sportif.

Je reçois dans mes 2 cabinets (à Saint-Marcellin (38) et au Grand-Serre (26).

Durant cette journée, je vous accompagnerai pour vous présenter ce qu'est l'hypnose et vous faire découvrir ce qu'est l'état hypnotique à travers 2 expériences simples et intéressantes, riches de découvertes de soi, grand public et non thérapeutiques.

**MON SITE :** [www.bertolahypnose.sitew.fr](http://www.bertolahypnose.sitew.fr)

### **FANNY :**



Après avoir voyagé en Inde et pratiqué le yoga, je me forme en 2013 , au nord de l'Inde dans la « Kashmir Shaivism School of Yoga » où j'obtiens mon diplôme de professeur de yoga intégral.

Le yoga étant un long chemin parsemé d'une multitude de sentiers, j'aspire à améliorer ma pratique et trouver de nouvelles techniques à travers diverses formations et belles rencontres. (Iyengar, acroyoga, hatha, partners, qi qong, hypnose).

Lors de cette journée vous serez invité à prendre le temps de découvrir, d'observer et surtout respirer à travers tout votre être. Tout cela grâce à un travail postural et surtout méditatif qui permettra une prise de conscience de votre esprit et de votre corps. Être là pour être soi.

**MON SITE :** [www.yoga-massage-fanny.com](http://www.yoga-massage-fanny.com)