

Programme formation du samedi 28 mars 2026

Journée immersive en forêt – Se découvrir autrement par l’hypnose

Intention de la journée

Offrir un espace de reconnexion à soi et à la nature, explorer ses ressentis autrement et vivre l’hypnose comme une expérience vivante, incarnée et relationnelle.

9h00 – Rendez-vous à Sierre, accueil des participants, café et petit déjeuner

9h30 déplacement à Planige

Présentation du cadre, de l’intention et des règles de sécurité

Ancrage au lieu et au groupe

10h15 – Marche consciente et éveil sensoriel

Marche lente en silence

Exploration des sens

Premiers liens entre corps, environnement et état modifié de conscience

11h15 – Hypnopraxie en lien avec la nature

Induction douce inspirée par les éléments naturels

Travail sur la perception de soi, l’ancrage, la sécurité intérieure

Temps de partage

12h00 – Pause déjeuner

Repas tiré du sac

Temps informels d’échange entre pairs

13h30 – Exploration de soi autrement

Exercices en binôme ou en petit groupe

Hypnose relationnelle / hypnose en mouvement Observer comment l’autre devient miroir et ressource

