



## L'Atelier « Mon couple dans tous ses états »

Cet atelier vous offre la possibilité de réfléchir autour de votre couple à travers diverses expériences (hypnose, sophrologie, PNL, relaxation) et peut-être vous permettra de repartir avec un nouveau point de vue, des ressources supplémentaires et ainsi envisager un changement.

**Un changement total c'est parfois juste changer LE point de vue !**

La plupart du temps vous avez déjà intellectualisé la situation. Le concept de nos ateliers est de vivre de multiples perceptions et sensations afin d'intégrer dans sa globalité l'objectif vers lequel vous avez envie d'aller.

L'avantage d'un atelier, c'est aussi la possibilité de rester silencieuse tout en bénéficiant du partage des autres. L'énergie du groupe procure cette sensation de ne plus se sentir seule dans ses réflexions, ses doutes, ses peurs et peut apporter des réponses, des idées afin de faire évoluer une situation dans laquelle on peut se sentir bloquée.

Toujours dans la bienveillance et le respect de votre sensibilité et des valeurs qui vous sont propres, nous vous accompagnerons au plus proche de qui vous êtes.

**Intimité, respect et confidentialité seront à l'honneur durant tous ces partages et ces échanges.**

## DEROULEMENT DE LA JOURNEE

- Présentations (atelier, intervenantes)
- Introduction théorique sur l'hypnose :
  - Comment cela fonctionne, les croyances, les fusibles...
  - Les canaux sensoriels (VAKOG) : visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif
  - Découvrir les paramètres qui vous influencent le plus
- Relaxation afin de se libérer l'esprit et se connecter au moment présent. Découvrir son lieu ressources. Utiliser VAKOG.
- Présentations des participantes
- Théorie autour du changement
  - Exercice pratique « tri sur soi et tri sur l'autre », observer nos interprétations
- Pause midi 1h. Pic-nique, éventuellement possibilité de se restaurer en ville de Nyon.
- Elaboration et connexion d'une peur avec un encadrement sécuritaire
  - Expérience « Aller à la rencontre d'une peur »
- Théorie autour des compétences
  - Prescription de tâches
- Théorie autour de l'association - dissociation
  - Expérience PNL - apprendre à placer les images mentales pour modifier les perceptions
- Et pour terminer cette belle journée, une relaxation et création d'ancrage.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Inscription

[Il vous suffit de suivre ce lien](#)

### Lieu

La Salle de Bretèche, 1, place du Château – 1260 Nyon

*(Nous attirons votre attention sur le fait que les places de parc sont très limitées sur le site et vous suggérons d'utiliser le parking Perdtemps ou celui de la Duche, situés à proximité)*

### Tarif

CHF 240.- (possibilité de remboursement selon votre assurance complémentaire)

### Dates 2022

24 septembre 2023 9h30 – 16h30

### Horaires

9h30 – 16h30

## A PROPOS DE NOUS

Toutes deux passionnées par l'humain et son inconscient, formées à l'hypnose, à la relaxologie et la sophrologie depuis de nombreuses années, notre fil rouge se déroule comme le fil d'Ariane afin d'aller toujours plus loin dans la découverte de soi et des expériences.

Malgré la profondeur de certains sujets, tout en gardant une approche sérieuse et professionnelle, il nous tient à cœur d'apporter une touche de rire et de bonne humeur, afin de cheminer le plus légèrement possible.

Vous trouverez une présentation plus détaillée à propos de nos formations, compétences, valeurs et éthiques sur le site de chacune :



[Vanessa Pasche – Lors du temps](#)



[Martine Rodriguez-Vial – L'Alternance](#)