



Pilar Lluveras

teràpia amb hipnosi. psicologia energètica-EFT

TALLER D'HIPNOSI PER A MILLORAR EL NOSTRE ESTAT D'ÀNIM, L'ANSIETAT I EL DOLOR

Tres sessions de 17 a 18.30 hores el primer dijous de cada mes.

La hipnosi és un estat de concentració en el qual la nostra consciència o part racional del cervell està relaxada i menys receptiva. Aquest estat permet aconseguir canvis que ens poden aportar beneficis en la nostra salut. Actualment la hipnosi ja s'utilitza en el camp clínic ja que ajuda a accelerar el tractament mèdic i el psicològic.

Nosaltres al llarg del dia i d'una manera involuntària entrem moltes vegades en un estat hipnòtic: quan ens absorbim en el llibre que estem llegint, quan estem concentrats mirant una pel·lícula, etc. Per això es interessant descobrir quina utilitat en podem treure.

Aquestes tres sessions seran eminentment pràctiques i en elles experimentarem el trànsit hipnòtic d'una manera voluntària. Experimentarem els beneficis que pot aportar-nos la hipnosi en la millora del nostre estat d'ànim, aprendrem a anticipar-nos a l'ansietat i a parlar amb el nostre dolor.

Programa:

1a. sessió:

Presentacions

Què és la hipnosi. Mites sobre la hipnosi.

Activitats pràctiques d'hipnosi enfocada a la millora de l'estat d'ànim.

2a sessió:

La hipnosi i l'ansietat. Reconèixer l'ansietat per poder anticipar-nos a ella.

Activitats pràctiques d'hipnosi enfocada al control de l'ansietat.

3a. sessió:

La hipnosi i el dolor. Conèixer i aprendre a parlar amb el nostre dolor.

Activitats pràctiques d'hipnosi per a la millora del dolor.

Cloenda del taller.

Lloc i inscripció: Ateneu de Cultura de l'Hospitalet de Llobregat

(<http://www.ateneulh.cat/pre/index.htm>)

c/Santa Anna núm 1-7 (a prop de l'Ajuntament) L'Hospitalet de Llobregat (08901)

Telèfon: 93 338 05 78 (tardes de 18 a 20h)

Places limitades. Reservar amb antelació.