**INTERVENANTES**

**Mireille FOUCARD**

Professeur de Yoga

Depuis plus de vingt cinq ans, elle essaie de transmettre de la façon la plus juste l’enseignement qu’elle a reçu dans un climat chaleureux, d’entre aide, sans notion de compétition. Au fil du temps, son expérience personnelle lui a permis de découvrir que le yoga, source de santé, de calme, d’équilibre et en définitive de paix intérieure, était un merveilleux outil de communication entre tous les plans de notre être.

**Valérie ASSOULINE**

Hypnothérapeute, Psychothérapeute

Après de nombreuses années tournées vers le développement personnel, elle a finalement orienté sa vie professionnelle vers l’accompagnement à la personne. Ses outils, tel que l’Hypnose Ericksonienne, la PNL et la Psychothérapie lui permettent d’emmener les gens vers un changement profitable et durable.

Mireille FOUCARD

professeur de yoga

Depuis plus de vingt cinq ans, elle essaie de transmettre de la façon la plus juste l’enseignement qu’elle a reçu dans un climat chaleureux, d’entr’aide, sans notion de compétition. Au fil du temps, son expérience personnelle lui a permis de découvrir que le yoga, source de santé, de calme, d’équilibre et en définitive de paix intérieure, était un merveilleux outil de communication entre tous les plans de notre être.

**Valérie ASSOULINE**

Hypnothérapeute, Psychothérapeute,

Après de nombreuses années tournées vers le développement personnel, elle a finalement orienté sa vie professionnelle vers l’accompagnement à la personne. Ses outils, tel que l’Hypnose Ericksonienne, la PNL et la Psychothérapie lui permettent d’emmener les gens vers un changement profitable et durable.

**NOTRE DEMARCHE**

**Le Yoga**: pour marquer un temps de pause. Apprendre à nous écouter, pour améliorer notre santé, notre bien-être et nous autoriser enfin à évoluer de façon positive et relaxante. Cette pratique accroit notre concentration, agit sur la stabilité émotionnelle et la tranquillité de notre mental.

**L’Hypnose**: pour expérimenter plus profondément un état modifié de conscience naturel … et d’une certaine façon, sous forme de rêve éveillé.

Parce que les fins de séance de Yoga nous transportent, comme vous l’avez déjà expérimenté, dans un état très particulier, nous vous proposons de profiter de ce moment privilégié pour expérimenter l’Hypnose Guidée. Elle nous fera découvrir une autre vision de notre réalité et accéder à notre pouvoir de façonner notre monde.

*La pratique accompagnée de l’Hypnose facilitant l’apprentissage de l’état hypnotique, vous pourrez ensuite expérimenter l’Auto Hypnose si vous le souhaitez à votre retour de stage.*

**AU PROGRAMME**

|  |
| --- |
|  |

**Yoga et Hypnose**

**Nous vous proposons de pratiquer le matin et/ou le soir des séances de yoga suivies d’hypnose guidée, environ 3 heures par jour.**

(exceptée la journée prévue à Marrakech)

Mais aussi :

- 2 **randonnées** d’environ 3 heures avec pique-nique.

- 1 ballade au **souk de Tahanaout** où le déjeuner sera à votre charge.

- 1 journée complète à **Marrakech** avec le déjeuner à votre charge sur place.

- 1 journée **temps libre** à l’hôtel, avec yoga et hypnose

*Les jours d’arrivée et de départ sont considérés comme des journées de voyage, sans activités.*

**Tarif : 670 € /pers**

**en chambre double**

**(transfert de l’aéroport A/R compris)**

L*e transport aérien Paris/Marrakech Aller/retour est à votre charge. Prévoyez de prendre les billets aussi tôt que possible pour bénéficier des meilleurs tarifs.*