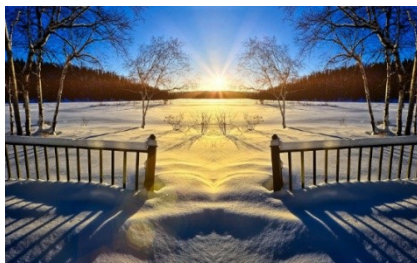


GROUPE HYPNOSE, PLEINE CONSCIENCE ET CREATIVITE

Groupe hypnose les vendredis soirs de 19h00 à 20h00 ; Pratique de méditation de pleine conscience et d'éveil à la créativité le samedi 05/05/2018.

Mathieu Ricarrere – Neuropsychologue ; m.ricarrere@live.fr



Groupe Hypnose : Rendez-vous hebdomadaire en **12 séances** ; but : expérimenter différents niveaux de la conscience. Ces états subtils nous permettent de mieux appréhender notre être, d'accueillir et d'accepter les événements avec plus de quiétude et d'apaisement. Je vous invite donc à participer à ce groupe et découvrir vos propres ressources, différentes notions seront abordées : lâcher prise, estime de soi, douleur, relation à l'autre, attachement....

Début du groupe : Vendredi 06/04/2018 ; Un remboursement par les mutuelles de santé est possible, cotation : séance psychologue clinicien. Tarif de la séance 01h00 ; 20 euros. Entre 07 et 10 personnes maximum. Lieu : **Cabinet Médical : impasse de la mairie 64140 Billère**



Un des bijoux de la pleine conscience réside dans la possibilité d'offrir aux pratiquants un espace de créativité. L'intégration de la défusion –capacité à prendre du recul et ne pas s'identifier à tous phénomènes transitoires (pensées, sensations corporelles, émotions...) – permet d'élargir le champ de la conscience.

En effet, si l'esprit focalise étroitement son attention, il réduit les possibilités de flexibilité et de divergence, d'accès à l'intuition, et à d'autres composantes nécessaires à la créativité. Plusieurs supports seront utilisés tout au long de la journée.

Samedi 05/05/2018, 09h30-17h30 Au Moulin Insolite, 1 chemin de Cuqueron, 64360 Cuqueron ; Journée de pratique co-animée avec le Dr Georget-Tessier Dominique. participation : 70 euros la journée.

Contacts : m.ricarrere@live.fr ; 06.63.51.88.36