



# L'AUTO-IPNOSI

## Lavorare con l'ipnosi autoindotta per migliorare la propria vita

29 gennaio 2023  
ore 9.30-13/14-17.30

*Sai che l'auto-ipnosi può aiutarti ad affrontare più serenamente ed efficacemente la vita?*

*In questo corso imparerai a conoscere l'utilizzo dell'ipnosi su sé stessi, per sciogliere delle difficoltà, sostenere progetti, allargare lo sguardo, migliorare la salute fisica ed emotiva.*

Torna per nuovo fantastico corso in presenza a Gessate il **dott. Marco Chisotti**, psicologo psicoterapeuta, da decenni è uno dei più importanti ipnologi italiani, presidente dell'Associazione Europea per la Ricerca e la Formazione, Fondatore della Scuola di Ipnosi Costruttivista, Counseling e Life Coach. Il suo lavoro mira a fornire strumenti per sostenere la realizzazione di sé, il miglioramento, il superamento dei momenti critici.

Il corso è pratico ed è aperto anche a chi per la prima volta si avvicina al mondo dell'ipnosi e a chi, avendone già i rudimenti, vuole approfondirne l'utilizzo. Il corso è fondamentale anche per chi lavora nelle relazioni d'aiuto (educatori, insegnanti, psicologi...).

### **Argomenti del corso:**

- ✓ Cos'è l'Ipnosi autoindotta e come si realizza
- ✓ Conoscere e lavorare sugli stati mentali
- ✓ Guardare indietro e avanti nella propria vita
- ✓ Sciogliere i condizionamenti
- ✓ Rielaborare le emozioni
- ✓ Sostenere i propri progetti
- ✓ Migliorare le relazioni
- ✓ L'ipnosi meditativa

Per ottimizzare l'apprendimento, il seminario è strutturato in modo **pratico ed esperienziale**, con diversi momenti di sperimentazione di gruppo e individuale. Per questo motivo il corso è aperto a un **massimo di 15 partecipanti**. Al termine del corso sarà rilasciato **l'attestato di partecipazione**.



**DOVE** A Gessate, sede secondaria del Centro in via Badia 74 (parcheggio in Largo Donatori di Sangu e Organi, presso la palestra)

**DOCENTE** Marco Chisotti, psicologo psicoterapeuta

**Per informazioni e iscrizioni:** [psicologiagessate@gmail.com](mailto:psicologiagessate@gmail.com)