



FORMATIONS, CONFÉRENCES & ATELIERS

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2026



SECOURISME EN SANTÉ MENTALE

FORMATION

Premiers secours en santé mentale - PSSM Standard
3 et 4 octobre



AUTO-HYPNOSE

FORMATION

Pratiquer l'auto-hypnose
Initiation & approfondissement
28 et 29 novembre 2026



SOINS ÉNERGÉTIQUES

FORMATION

Initiation aux soins énergétiques LaHoChi
13 décembre 2026



CONFÉRENCES-ATELIERS

Notre cerveau, précieux allié ou fauteur de troubles au quotidien ?

14 septembre 2026

Gestion des émotions : de quoi parle-t-on et comment faire ?

23 novembre 2026

Découverte de l'hypnose

7 décembre 2026

Découverte de la Communication Non Violente

12 décembre 2026

NOUVEAU : ATELIER COLLECTIF DE PRATIQUE

Atelier de pratique

"Auto-hypnose, transe cognitive guidée, relaxation et respiration consciente"

Mardis 29/09 - 27/10 - 10/11 - 24/11 - 22/12 à 19h45 & Lundi 12/10 à 19h



07 56 95 36 44



hypnose.frontignan@gmail.com



<https://linktr.ee/hypnosefrontignan>

le Salon du bien-être de la Hune

dimanche

13 septembre

de 10h à 18h

AU PROGRAMME :

- Rencontrez les praticien·nes et associations du territoire à la Hune
- Conférences et ateliers
- Buvette et petite restauration

ENTRÉE LIBRE



23 avenue Frédéric Mistral
34110 Frontignan
contact@lahune.eu
06 85 59 37 39





WWW.HYPNOSE-FRONTIGNAN-THAU.COM

ATELIER MENSUEL

HYPNOSE, TRANSE COGNITIVE, RELAXATION & RESPIRATION CONSCIENTE

Un rendez-vous régulier pour explorer vos ressources intérieures, vivre à chaque séance une nouvelle expérience et découvrir progressivement différentes voies d'accès à l'état hypnotique, à la transe cognitive, à la régulation et au relâchement.



Techniques de respiration consciente et breathwork pour mobiliser, apaiser ou réguler l'état interne



Auto-hypnose et transe cognitives guidées : inductions, suggestions, visualisations et construction de repères personnels



Relaxation : relâchement musculaire, scan corporel, ancrage sensoriel et récupération pour lâcher prise

“Les bienfaits de l’hypnose et de l’auto-hypnose à portée de mains”

Ateliers animés par Yvan GODARD
hypnothérapeute, praticien en
approche neurogocnitive et comportementale



12 € la séance - 40 € au trimestre - 110 € à l'année

Dates 1er trimestre : mardi 29/09 - 27/10 - 10/11 - 24/11 - 22/12 à 19h45 - lundi 12/10 à 19h

Inscriptions à contact@hypnose-frontignan-thau.fr - 07 56 95 36 44



CONFÉRENCE NOTRE CERVEAU, PRÉCIEUX ALLIÉ OU FAUTEUR DE TROUBLES AU QUOTIDIEN ?

Et si ce qui façonne nos choix, nos émotions et nos relations n'était pas toujours aussi rationnel qu'on le croit ?

Et si, parfois, les décisions que nous croyons avoir prises consciemment n'étaient en réalité que des automatismes... que notre cerveau justifie a posteriori ?

Et si, finalement, notre corps et notre esprit n'étaient pas si distincts que cela ?

UNE CONFÉRENCE POUR ...

- Découvrir le fonctionnement du cerveau à travers l'approche neurocognitive et comportementale
- Comprendre la différence entre mode automatique, mode adaptatif et mode par défaut
- Explorer les biais cognitifs qui influencent notre perception et nos décisions
- Expérimenter par vous-même grâce à de nombreux exemples

Un moment à la fois sérieux et ludique, qui s'appuie sur les dernières recherches en neurosciences, pour mieux comprendre comment apprivoiser les distorsions de notre quotidien et transformer notre manière d'agir.

  **QUAND ?**

lundi 14 septembre 2026
à 19h30

 **AVEC QUI ?**

Animé par Yvan GODARD,
hypnothérapeute et
praticien en approche
neurocognitive et
comportementale

 **OÙ ?**

Tiers-Lieu "La Hune"
23 av. Frédéric Mistral
34110 Frontignan

 **TARIF**

5 € par participant





CONFÉRENCE-ATELIER GESTION DES ÉMOTIONS : DE QUOI PARLE-T'ON ET COMMENT FAIRE ?

Colère, peur, tristesse, frustration, joie... Nos émotions influencent notre manière de penser, de réagir et d'entrer en relation avec les autres. Lorsqu'elles deviennent trop intenses, elles peuvent parfois nous déborder.

Gérer ses émotions ne signifie pas les contrôler ou les faire disparaître, mais apprendre à mieux les comprendre pour pouvoir réagir autrement. Accessible aux adultes comme aux enfants, cet atelier propose des repères simples et des outils concrets pour mieux vivre ses émotions au quotidien.

UNE CONFÉRENCE-ATELIER POUR ...

- Comprendre le rôle et le fonctionnement des émotions
- Repérer les liens entre pensées, sensations corporelles et comportements
- Identifier ce qui peut les amplifier ou apaiser
- Expérimenter des exercices de respiration, de visualisation et d'attention au corps
- Découvrir des outils simples issus des thérapies cognitives, de la régulation polyvagale et de l'hypnose

Un temps concret, accessible et participatif pour mieux comprendre ce qui se passe en soi et repartir avec des outils faciles à utiliser au quotidien.

QUAND ?

lundi 23 novembre 2026
à 19h30

AVEC QUI ?

Animé par Yvan GODARD,
hypnothérapeute et
praticien en approche
neurocognitive et
comportementale

OÙ ?

Tiers-Lieu "La Hune"
23 av. Frédéric Mistral
34110 Frontignan

TARIF

5 € par participant





JOURNÉE DE FORMATION NIVEAU 1 APPRENDRE L'AUTO-HYPNOSE

Une journée complète pour découvrir l'auto-hypnose et apprendre à l'utiliser comme un outil concret au service de votre bien-être. Entre explications simples et nombreux exercices pratiques, vous apprendrez à entrer en auto-hypnose par vous-même, à apaiser le stress, la surcharge mentale ou certaines douleurs, et à installer des changements durables dans votre quotidien. Une formation animée par Yvan Godard hypnopraticien certifié, accessible à toutes et tous, pour repartir avec une méthode claire et personnalisée.

AU PROGRAMME

- Découverte de la focalisation et des techniques d'attention
- Exploration des phénomènes idéomoteurs
- Apprentissage d'inductions simples d'auto-hypnose et de
- Création de suggestions adaptées à vos objectifs
- Mise en place d'une routine personnelle d'auto-hypnose

📅 QUAND ?

samedi 28 novembre 2026
de 10h à 17h

📋 EN PRATIQUE

Inscription obligatoire
Formation limitée à 12
participant.e.s
À partir de 15 ans

📍 LIEU

Tiers-Lieu "La Hune"
23 av. Frédéric Mistral
34110 Frontignan

💶 TARIF

70 € par participant.e
110 € pour 2 jours

SAVOIR PLUS



INSCRIVEZ-VOUS

<https://yvan.click/autohyp>

OU PAR TÉLÉPHONE

07 56 95 36 44



JOURNÉE DE FORMATION NIVEAU 2 APPRENDRE L'AUTO-HYPNOSE

Approfondir sa pratique de l'auto-hypnose

Une journée pour renforcer votre pratique de l'auto-hypnose et gagner en autonomie. À travers des apports ciblés et des exercices pratiques, vous approfondissez les états hypnotiques, affinez vos suggestions et développez des outils adaptés à vos objectifs. Vous consolidez votre pratique, dépassez les blocages éventuels et intégrez des techniques plus avancées dans votre quotidien. Formation animée par Yvan Godard, hypnopraticien certifié.

Réservé aux personnes ayant suivi la journée initiation (niveau 1) ou disposant d'une formation équivalente.

AU PROGRAMME

- Approfondissement des états hypnotiques
- Suggestions plus précises et efficaces
- Structuration de séances avancées
- Gestion des blocages
- Protocoles appliqués (émotions, gestion de la douleur, changements, etc.)
- Renforcement de l'autonomie

QUAND ?

dimanche 29 novembre 2026
de 10h à 17h

EN PRATIQUE

Inscription obligatoire
Formation limitée à 12 participant.e.s
À partir de 15 ans

LIEU

Tiers-Lieu "La Hune"
23 av. Frédéric Mistral
34110 Frontignan

TARIF

70 € par participant.e
110 € pour 2 jours

SAVOIR PLUS



INSCRIVEZ-VOUS

<https://yvan.click/autohyp>

OU PAR TÉLÉPHONE

07 56 95 36 44



SOIRÉE DÉCOUVERTE DE L'HYPNOSE

Cette soirée vise à permettre à chacun de découvrir l'hypnose dans un cadre convivial, accessible et dédramatisé, en expérimentant directement ses effets de manière ludique et encadrée.

Loin des clichés, l'hypnose est un état naturel que nous expérimentons tous au quotidien. Cette soirée vous propose de venir la découvrir... en la vivant.

AU PROGRAMME

- L'expérience de phénomènes hypnotiques
- Des explications claires pour comprendre ce qu'est (et ce que n'est pas) l'hypnose
- Des démonstrations et des pratiques simples pour expérimenter par vous-même
- Une initiation à l'auto-hypnose
- Des échanges bienveillants pour répondre à toutes vos questions

QUAND ?

lundi 7 décembre 2026
à 19h

AVEC QUI ?

Animé par Yvan GODARD,
hypnothérapeute et
praticien en approche
neurocognitive et
comportementale

OÙ ?

Tiers-Lieu "La Hune"
23 av. Frédéric Mistral
34110 Frontignan

TARIF

5 € par participant





ATELIER DÉCOUVERTE DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

À travers une approche accessible et progressive, vous découvrirez les principes fondamentaux de la Communication Non Violente (CNV), aussi appelée communication pacifiante : une manière de s'exprimer avec authenticité tout en respectant l'autre.

Cette session de 4 heures vise à permettre à chaque participant d'acquérir des repères concrets pour améliorer la qualité de ses échanges, mieux comprendre les mécanismes relationnels et adopter une communication plus apaisée, claire et efficace.

Cet atelier permettra :

- de comprendre les mécanismes à l'origine des tensions et des malentendus,
- d'identifier les émotions et les besoins en jeu dans une situation relationnelle,
- d'apprendre à exprimer un message clair sans agressivité ni inhibition avec la méthode OSBD,
- de développer une qualité d'écoute plus profonde et plus authentique,
- de s'entraîner à formuler des demandes concrètes et respectueuses.

Cet atelier alterne apports théoriques simples et mises en pratique, pour permettre une appropriation immédiate des outils dans la vie quotidienne (personnelle, professionnelle ou associative).

  **QUAND ?**

samedi 12 décembre 2026
de 9h à 13h

 **AVEC QUI ?**

Animé par Yvan GODARD,
formateur et coach en
approche neurocognitive
et comportementale

 **OÙ ?**

Tiers-Lieu "La Hune"
23 av. Frédéric Mistral
34110 Frontignan

 **TARIF**

25 € par participant





JOURNÉE DE FORMATION INITIATION AUX SOINS ÉNERGÉTIQUES LAHOCHI

Le LaHoChi est une technique énergétique simple, intuitive et profondément apaisante, souvent rapprochée du Reiki mais plus rapide à apprendre et à transmettre. Par l'imposition des mains et une approche très accessible, il permet d'harmoniser les énergies, de relâcher les tensions physiques, d'apaiser les émotions et de soutenir les processus naturels d'auto-réparation du corps.

AU PROGRAMME

- Comprendre ce qu'est le LaHoChi et en quoi il diffère ou se rapproche d'autres pratiques énergétiques (Reiki, magnétisme...)
- Découvrir comment fonctionne un soin énergétique et comment le pratiquer en toute sécurité
- Apprendre les gestes essentiels
- Apprendre à se centrer, ressentir l'énergie et développer son intuition
- Pratiquer l'auto-soin LaHoChi et le soin sur autrui

Un moment ressourçant, ouvert à toutes et tous, même sans expérience préalable.

QUAND ?

dimanche 13 décembre
2026 de 9h à 18h

EN PRATIQUE

Inscription obligatoire
Formation limitée à 12
participant.e.s maximum
À partir de 14 ans

LIEU

Tiers-Lieu "La Hune"
23 av. Frédéric Mistral
34110 Frontignan

TARIF

80 € plein tarif
50 € tarif réduit
20 € pour les "révisant.e.s"

