

MÉTODO JOSEP MAÑOGIL

CURSO PRESENCIAL INTENSIVO

ZARAGOZA

Autohipnosis para la eliminación del estrés, el insomnio, el pánico la ansiedad y la depresión

28, 29 y 30 de abril de 2023

Información y contacto

E-mail: cemta.esyeh@gmail.com

Móvil: Barcelona (+34) 619 273 742

Miguel Monterde Zaragoza (+34) 637 660 755

Datos del curso:

Ciudad: ZARAGOZA

Lugar: A determinar

Horario:

De 10:00 a 17:00h con pausa para comida

Coste:

390,- €

Descuento especial para grupos (mínimo tres personas reservando a la vez), cada participante pagará 340, €.

Fecha límite de pago: 31 de marzo de 2023

Pago por transferencia:

Centro de Terapias CEMTA ESYEH

CaixaBank

IBAN: ES08 2100 0431 7702 0050 9709

BIC-SWIFT: CAIXESBBXXX

PROGRAMA

Autohipnosis

- Concepto y práctica de la autohipnosis
- Ejercicios preparatorios
- Técnica básica de caída de brazos
- Relajación ocular profunda

Dieta mental de los 7 días

- Concepto y práctica
- Las afirmaciones

Eliminación del estrés y la angustia

- El autocontrol mental y emocional
- Cómo liberarse de autosabotajes y bloqueos
- Protocolo de paz en la mente
- Protocolo de disociación inmediata

Ejercicios de voz hipnótica

- Utilidad del tono alfa
- Ejercicios de alargamiento
- Consonantes de potencia
- Consonantes mudas
- Resistencias
- Cambios de entonación
- Silencios
- Ejercicio del arco
- Emisiones sonoras y sordas

Ejercicios para la mirada hipnótica

- El no parpadeo
- Inmovilidad y fijación de la vista
- Fascinación y encantamiento
- Zoom

Ejercicios de atención y concentración

- Ejercicios de visualización
- Ejercicios de estímulos sonoros
- Fijación de la vista en la oscuridad

Técnicas básicas de hipnosis

- Aplicación de las técnicas de voz y mirada en la práctica hipnótica
- Sugestiones y postsugestiones
- Desencadenantes y anclas
- Claves de seguridad
- Sugestionabilidad