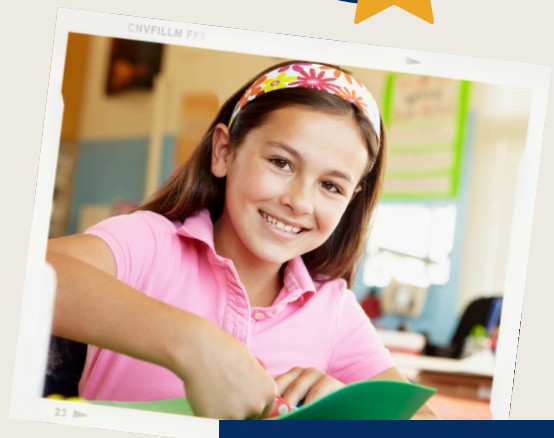




HYPNO'KIDS & CO.

Ateliers

*Enfants
& Adolescents*



Hypno'kids and Co. *Ateliers*

C'est quoi ?

Les ateliers Hypno'Kids & Co sont des espaces ludiques et enrichissants, spécialement conçus pour les enfants et adolescents de 6 à 16 ans.

À travers l'hypnose créative, ces ateliers permettent aux jeunes de développer leur confiance en eux, leur bien-être, et leur imagination.

Chaque séance offre des moments d'exploration, de jeux et d'expression, tout en initiant les participants aux techniques puissantes de l'auto-hypnose.

Vos enfants apprendront des outils qu'ils pourront utiliser dans leur quotidien, tels que la relaxation, la gestion des émotions et le renforcement de leur épanouissement personnel. Chaque activité, créative et interactive, est conçue pour leur permettre de grandir, de se découvrir et d'exprimer leur potentiel, tout en s'amusant..

Ces ateliers ne sont pas seulement des moments de détente, mais aussi des expériences formatrices qui aident vos enfants à naviguer dans leurs émotions et à s'épanouir en toute confiance.

Que ce soit pour mieux gérer le stress ou pour exprimer leur créativité, chaque atelier est un pas vers une plus grande autonomie et sérénité., tout en s'amusant..



Pour qui ?

Les ateliers Hypno'Kids & Co. sont conçus pour répondre aux besoins des enfants et des adolescents, en fonction de leur âge et de leur stade de développement. Pour une approche plus personnalisée et adaptée, les ateliers sont divisés en trois groupes :

“

6 - 9 ANS

À cet âge, les enfants sont en plein développement de leur imaginaire et de leur sensibilité.

Les ateliers pour ce groupe mettent l'accent sur la créativité, le jeu, et l'expression émotionnelle. Grâce à des techniques simples d'auto-hypnose, ils apprennent à se relaxer, à canaliser leur énergie et à renforcer leur confiance en eux tout en s'amusant.

10 -13 ANS

À l'aube de la préadolescence, les enfants commencent à être confrontés à plus de responsabilités et de défis émotionnels. Les ateliers pour cette tranche d'âge sont conçus pour les aider à comprendre et à gérer leurs émotions, à développer leur autonomie, et à utiliser l'auto-hypnose comme un outil pour mieux se concentrer, se détendre et affronter les défis quotidiens.

“

14 -16 ANS

Les adolescents sont en quête de sens et d'identité.

Les ateliers pour ce groupe offrent des techniques d'auto-hypnose plus avancées pour les aider à renforcer leur bien-être mental, à améliorer leur estime de soi et à gérer le stress lié aux changements de l'adolescence. Ces ateliers les encouragent également à explorer leur créativité, à développer leurs compétences sociales, et à s'ouvrir à eux-mêmes.



HYPNO'KIDS & CO.

Ateliers

Grandir avec confiance
et sérénité



Ateliers ?

Organisation :



Grandir avec confiance
et sérénité



Les ateliers Hypno'Kids & Co sont organisés de manière à offrir une expérience régulière et adaptée aux besoins des enfants et adolescents. Ils ont lieu le samedi 1 fois par mois, au cabinet ANAHATA - 15 AVENUE GENERAL BUISSON - 73200 ALBERTVILLE

Durée : Chaque atelier dure 1h30, offrant suffisamment de temps pour explorer les techniques d'auto-hypnose, les activités créatives, et le développement personnel.

Ce format permet à chaque enfant de s'immerger pleinement dans l'atelier.

Sans la présence des parents : Pour permettre aux enfants de se concentrer pleinement sur leur intérieur et de développer leur autonomie, les ateliers se déroulent sans la présence des parents. Cela aide les enfants à s'ouvrir plus librement et à se connecter à leurs émotions dans un cadre bienveillant et sécurisé

Groupes réduits de 6 enfants maximum pour les plus jeunes, afin de favoriser une meilleure connexion entre eux et de garantir un travail personnalisé.

Ces petits groupes permettent à chaque enfant de s'exprimer librement et de bénéficier d'un accompagnement adapté à ses besoins spécifiques.



Ateliers ?

Au programme :

Hypnose et Auto-Hypnose

Apprenez à vous relaxer et à gérer vos émotions !

À travers des séances d'auto-hypnose, les enfants découvrent des techniques puissantes pour gérer leurs émotions, renforcer leur confiance en eux et développer leur potentiel intérieur.

Par exemple, ils peuvent apprendre à calmer leur anxiété avant une présentation ou à se sentir plus sûrs d'eux lors de situations sociales.

Voyages Imaginaires

Explorez et révélez vos ressources intérieures !

En participant à des voyages imaginaires guidés, les enfants plongent dans des aventures fascinantes qui stimulent leur imagination et leur permettent de découvrir des ressources personnelles insoupçonnées.

Ces voyages leur offrent des outils pour faire face aux défis quotidiens avec créativité et assurance.

Méditations Guidées

Découvrez le pouvoir de la tranquillité intérieure !

Les petites méditations guidées aident les enfants à se recentrer, à développer leur concentration et à cultiver la sérénité.

Ces moments de calme permettent de renforcer la conscience de soi et de mieux comprendre leurs émotions.



Grandir avec confiance
et sérénité

Activités Émotionnelles

Exprimez et comprenez vos émotions de manière ludique !

À travers des jeux et des activités créatives, les enfants apprennent à identifier, exprimer et gérer leurs émotions de manière amusante et constructive. Ces activités les aident à développer une meilleure intelligence émotionnelle et à naviguer plus facilement dans leurs relations.

Ateliers ?

Au programme :

Création de Bulles Protectrices

Développez votre bouclier contre les négativités !

Les enfants apprennent à créer des bulles protectrices imaginaires pour se protéger des critiques et des énergies négatives. Cette technique les aide à se sentir en sécurité et à renforcer leur confiance dans des situations stressantes.

Rituels Spirituels autour de la Lune

Connectez-vous à la sagesse de la lune !

Les rituels de la pleine lune et de la nouvelle lune permettent aux enfants de se connecter à des cycles naturels et de renforcer leur compréhension du monde qui les entoure.

Ces moments spirituels sont accompagnés de visualisations et d'activités créatives qui favorisent l'éveil personnel.

Rituel de la Nouvelle Lune

Aidez votre enfant à se libérer du passé et à fixer ses objectifs !

Le rituel de la Nouvelle Lune guide les enfants pour faire le tri dans ce dont ils n'ont plus besoin, et pour clarifier leurs objectifs et leurs rêves. Ce processus les aide à se préparer pour de nouvelles aventures et à se lancer avec confiance dans leurs projets.



Grandir avec confiance
et sérénité

Atelier de Noël

Aidez votre enfant à se préparer pour la nouvelle année avec joie et sérénité !

Cet atelier de Noël permet aux enfants d'explorer la gratitude, de poser des intentions positives pour l'année à venir, et de célébrer le partage à travers des activités amusantes. Ils apprendront à se concentrer sur ce qui est important et à accueillir la nouvelle année avec enthousiasme.

Ateliers ?

Au programme :



Visualisation Positive de la Réussite

Permettez à votre enfant de visualiser et d'atteindre ses objectifs !

Les ateliers de visualisation positive aident les enfants à imaginer leurs réussites et à renforcer leur confiance en eux.

En utilisant des techniques de visualisation, ils apprennent à se projeter dans des scénarios de réussite, ce qui booste leur motivation et les aide à accomplir leurs objectifs avec assurance.

Activités Créatives

Exprimez-vous à travers le dessin, la danse et les jeux de rôle !

Les ateliers de dessin, de danse et de jeux de rôle offrent aux enfants des moyens créatifs de s'exprimer et de découvrir de nouvelles façons d'explorer leurs émotions.

Ces activités enrichissent leur développement personnel tout en apportant du plaisir et de la joie



Grandir avec confiance
et sérénité

Ateliers sur la Gratitude et l'Empathie

Enseignez à votre enfant à reconnaître et à apprécier ce qu'il a, tout en développant son empathie !

Ces ateliers encouragent les enfants à exprimer leur gratitude, à comprendre les émotions des autres et à utiliser des affirmations positives, favorisant ainsi un développement personnel harmonieux et des relations plus positives.

Ateliers ?

Au programme :

Atelier de Lithothérapie

Découvrez les pouvoirs des minéraux pour un bien-être optimal !

Cet atelier initie les enfants aux pierres et minéraux, leur apprenant à reconnaître leurs bienfaits et à comprendre leurs vibrations. À travers des activités ludiques, ils exploreront comment ces éléments naturels peuvent soutenir leur équilibre émotionnel et leur développement personnel.

*Et
pleins
d'autres*



HYPNO'KIDS & CO.
Ateliers

Grandir avec confiance
et sérénité



Pourquoi Nos Ateliers Sont Indispensables pour Votre Enfant

Dans une société où les écrans dominent et où le stress et les distractions sont omniprésents, il est plus important que jamais d'offrir à nos enfants des outils pour naviguer sereinement dans leur monde intérieur.

L'auto-hypnose et la gestion des émotions ne sont pas des compétences que nous avons apprises en grandissant. Pourtant, ces compétences sont essentielles pour un développement harmonieux.

En offrant à votre enfant la possibilité d'apprendre l'auto-hypnose et des techniques de gestion des émotions dès le plus jeune âge, vous lui donnez des outils concrets pour mieux gérer le stress, renforcer sa confiance en lui, et développer une compréhension plus profonde de lui-même.

Nos ateliers sont conçus pour ouvrir des portes nouvelles et passionnantes pour vos enfants. Ils apprennent à explorer leur imagination, à utiliser des techniques qui favorisent le bien-être mental et émotionnel, et à cultiver un jardin intérieur riche et équilibré.

En les inscrivant à ces ateliers, vous leur offrez bien plus qu'une simple activité : vous leur offrez une voie vers un avenir plus serein et épanoui.

Nous vivons dans un monde où il est essentiel de sortir des sentiers battus et de ne pas se limiter aux distractions superficielles qui nous entourent. Nos ateliers permettent aux enfants de se reconnecter avec eux-mêmes, de développer des compétences durables et de préparer leur avenir avec des bases solides.

Ne laissez pas passer cette chance d'apporter à votre enfant des outils qui transformeront leur vie. Inscrivez-les dès aujourd'hui à nos ateliers pour leur offrir le cadeau précieux de la maîtrise de soi et du bien-être intérieur.

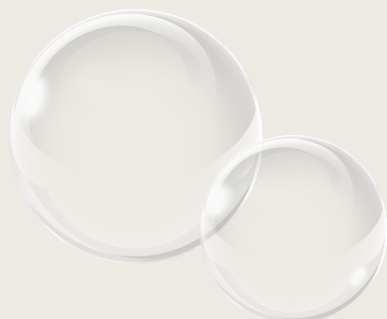
Vous ferez un choix qui bénéficiera non seulement à leur présent, mais aussi à leur avenir.



Grandir avec confiance
et sérénité



T'ARIFS ?



Grandir avec confiance
et sérénité

TYPE	CONDITION	T'ARIF	REMISE
ATELIER UNIQUE	1 seul atelier sans engagement	25 €	20% pour fraterie
PACK 3 ATELIERS	3 ateliers	70 €	5€ par rapport au prix standard
PACK 6 ATELIERS	6 ateliers	130 €	20€ de reduction
PACK Annuel	11 ateliers	215 €	60 € de reduction

Les parents peuvent choisir entre des inscriptions à un atelier unique, pour découvrir l'expérience, ou opter pour un pack de 3, 6, ou 11 ateliers sur l'année offrant une progression régulière et un suivi plus approfondi.

Chaque pack est conçu pour accompagner l'enfant sur plusieurs mois, l'aidant ainsi à développer ses compétences à son rythme et à bénéficier d'une continuité dans son apprentissage.

DATES

Samedi 08/02/2025
Samedi 08/03/2025
Samedi 05/04/2025
Samedi 17/05/2025
Samedi 14/06/2025
Samedi 12/07/2025
Samedi 23/08/2025
Samedi 06/09/2025
Samedi 04/10/2025
Samedi 15/11/2025
Samedi 13/12/2025

6 -9 ans : 10H - 11H30

10-13 ans : 13H30 - 15H00

14 - 16 ans : 16H00 - 17H30



HYPNO'KIDS & CO.
Ateliers

Grandir avec confiance
et sérénité

Quelques jours avant l'atelier, vous recevrez une fiche explicative détaillant le thème du jour, qui change chaque samedi pour une expérience unique et enrichissante.

Inscription ?



Inscription par E-mail :

Envoyez un e-mail à hypnokids@rachelrivela-hypnotherapeute.fr avec le formulaire d'inscription ci-après:

Nom et prénom de l'enfant

Âge de l'enfant :

Pack : 1 atelier / 3 ateliers / 6 ateliers / 11 ateliers à l'année.

Coordonnées des parents (numéro de téléphone et adresse e-mail)

Ou Inscription via Instagram :

Cliquer sur le lien HYPNO'KIDS & Co. dans la bio ou en story.
@racherivela-hypnotherapeute

Ou QR CODE ci-dessous :



HYPNO'KIDS & CO.

Ateliers

Grandir avec confiance
et sérénité



Validation de l'Inscription :

L'inscription à nos ateliers est confirmée dès la réception du mail de confirmation. Le règlement, peut s'effectuer par **virement ou par chèque**. Pour garantir une place, le règlement doit être effectué au plus tard 2 à 3 jours avant le début de l'atelier.

En raison du nombre élevé de demandes, cette organisation nous permet de mieux préparer chaque session et d'assurer une expérience optimale pour votre enfant.



Une fois le paiement validée,

Vous recevrez le programme détaillé de l'atelier. Cela permet aux enfants de savoir à l'avance ce qu'ils vont découvrir. Vous serez également tenus informés des mises à jour, des activités spéciales et des événements ponctuels via la Newsletter.



Je suis impatiente d'accueillir vos enfants dans mes ateliers et de les accompagner sur le chemin de leur bien-être et d'épanouissement.

à très bientôt pour de belles aventures !

Rachel

hypnokids@rachelrivela-hypnotherapeute.fr