

# HYPNOSE EN FAMILLE

Ce nouveau confinement est une occasion de découvrir des outils qui fonctionnent pour les petits comme les grands. Nous vous proposons de partager un temps quotidien en famille pour mieux se comprendre, communiquer et adapter, nos comportements !



À partir du lundi 12 avril,

Une capsule audio de 5 minutes autour de la gestion des émotions pour toute la famille sera postée chaque jour sur :

<https://www.youtube.com/channel/UCUfNVuvr385sFgTHxbiWvhA>

Des contes métaphoriques, des exercices d'autohypnose, des exercices de respiration, des visualisations ... qui seront disponibles sans limite de durée.