



Initiation aux T.A.C, l'Hypnose Active

TAC pour Techniques d'Activation de l'Attention et de la Conscience

La pratique de l'hypnose en thérapie a trouvé une place légitime dans les parcours de soins, grâce aux études scientifiques d'imagerie fonctionnelle.

Les techniques ont évolué sous l'impulsion des Drs Jean Becchio, Sylvain Pourchet et Bruno Suarez, qui ont simplifié le protocole grâce aux recherches neuroscientifiques actuelles sur la conscience.

Le terme «hypnose » a ainsi évolué vers la dénomination plus dynamique de «Techniques d'orientation de l'Attention et d'Activation de la Conscience» (**TAC**) :
l'Hypnose Active.

Ces techniques sont indiquées et reconnues dans la gestion des douleurs aiguës et chroniques, dans les troubles anxiо-dépressifs, les addictions, les phobies, la confiance en soi...

Les TAC s'appuient sur une structure simple, facile à apprendre et qui utilise les ressources et la créativité.

L'Hypnose active se décline en **Auto-TAC** car l'entraînement facilite l'apprentissage.
La durée d'une séance étant de 10 à 15 minutes, elle s'inclue naturellement dans le temps d'une journée.

Vous initier au processus des TAC, dont la simplicité permet une intégration immédiate
Une pédagogie basée sur l'expérimentation, des exercices, des actualisations de connaissances en neuroscience.

Une mise en pratique immédiate au quotidien.

Et puis aussi :

Do in la voie de l'énergie, de l'étirement

Pour profiter de son « effet champagne »

Faire pétiller le corps de la tête aux pieds

Stimuler Respiration, Circulation sanguine et Digestion

Apprivoiser son énergie ...