

Instituto QUORUM

Formación en PNL, Inteligencia Emocional y Coaching

Ascao, 86 - 28017 Madrid, Tf: 912548687, info@institutoquorum.com, www.institutoquorum.com

Miembro de la Asociación Española de PNL y de la International Coach Federation

AUTOHIPNOSIS

La **Autohipnosis** es la capacidad que todas las personas poseen para poder alcanzar por sí mismas un estado hipnótico. Mediante este estado, y sin perder el control sobre si mismas, pueden potenciar sus recursos internos para conseguir aquello que desean.

Con la **Autohipnosis**, a través de sugerencias y visualizaciones podemos aprender a relajarnos mejor, a controlar nuestras emociones y a emplear nuestros recursos personales para superar las dificultades que la vida cotidiana nos plantea. La **Autohipnosis** puede permitirnos liberarnos de preocupaciones, miedos y estados de ansiedad, también nos puede ayudar a reducir el dolor físico, a dormir mejor, a dejar de fumar, a elevar nuestra autoestima, a mejorar nuestra concentración, a aumentar nuestro rendimiento académico o laboral, a mejorar nuestro rendimiento deportivo, etc.

Este **Seminario** está dirigido a todos aquellos que desean conocerse mejor y aprender una técnica sencilla y eficaz para mejorar la calidad de su vida.

BENEFICIOS DE ESTE SEMINARIO

- ✓ **Aprender cómo emplear mejor los recursos de su mente subconsciente.**
- ✓ **Descubrir cómo reconducir a mejor sus estados emocionales**
- ✓ **Aprender cómo relajarse más profundamente y reducir el estrés.**
- ✓ **Conocer cómo mejorar su salud y su equilibrio interno.**
- ✓ **Potenciar sus recursos y capacidades personales.**
- ✓ **Conocer cómo alcanzar más fácilmente sus objetivos personales.**

METODOLOGIA

Este Seminario es eminentemente práctico. Se realizarán diversos ejercicios tanto grupales como individuales con el fin de que todos los asistentes puedan aprender a usar con facilidad las técnicas de la Autohipnosis.

PROFESOR

Manuel Roca Alvarez. Director del Instituto **QUORUM**. Diplomado en Hipnosis Clínica e Hipnosis Ericksoniana. Master Hypnotist por The Proudfoot School of Hypnosis & Psychotherapy (Inglaterra). Diplomado en Terapia Mente-Cuerpo. Master-Trainer en PNL.

FECHAS: 2 y 3 de Octubre de 2.010

LUGAR: Instituto QUORUM – C/ Ascao, 86 <Metro> Ciudad Lineal o García Noblejas

HORARIO: Sábado: 10 a 14:30 y 16:30 a 20:30 - Domingo: 10 a 14:30

INVERSION: 180 Euros

MATRICULA: 60 Euros (a cuenta del importe del Curso)

Giro postal a Manuel Roca Alvarez c/ Bergantín, 12 1º B 28042 Madrid

- Plazas limitadas - Reserva ya si deseas asegurar tu plaza en el curso

INFORMACION: Secretaría del Instituto – Telf: 91 254 86 87 y 606 54 11 69