



# HYPNOSE ET PNL : BOOSTER SA MEMOIRE

## 5 séances pour améliorer ses performances

La mémoire est un processus biologique qui a pour but de permettre aux gens d'emmagasiner et de conserver certaines informations pour pouvoir les restituer.

Le processus de mémorisation est composé de plusieurs étapes. Tout d'abord les neurones vont intervenir pour tout ce qui concerne le long terme, ensuite, les influx nerveux acheminent un objet que l'on a vu, senti, écouté ou touché jusqu'à la zone de mémoire à court terme du cerveau appelé l'hippocampe. Et enfin la mémorisation va être beaucoup plus importante et efficace lorsque plusieurs des cinq sens seront en éveil.

L'utilisation des techniques de PNL et d'hypnose va permettre de mobiliser et d'optimiser les circuits en action dans le processus de mémorisation.

- **Durée du programme :** 5 séances de 1 heure
- **Lieu :** REMIRE
- **Type de séance :** individuelle
- **Jours et Horaires :** à définir avec le participant
- **Coût par personne :** 48 € par séance

### CABINET DE SANTE ET DE BIEN-ÊTRE

Résidence Jardins du Mahury  
97354 REMIRE-MONTJOLY  
Tél : 0694 21 89 72

Mail : [stephane.vaiti@gmail.com](mailto:stephane.vaiti@gmail.com)

<http://cabinet-de-sante-et-de-bien-etre.com/>

## Présentation du programme

### Objectifs

- Programmer votre inconscient pour l'atteinte de votre objectif
- Utiliser l'ensemble de vos sens pour capter chaque détail de la situation
- Mobiliser vos filtres inconscients pour utiliser la valeur sensorielle des informations
- Créer des automatismes et faciliter l'enregistrement des informations avec des ancrages
- S'inscrire dans un modèle de réussite

### Public concerné

Ce programme s'adresse à toute personne souhaitant augmenter ses capacités mémorielles, quelque soit ses objectifs (études, profession, jeu...)



## Contenu et démarche

### Organisation générale

- 5 séances individuelles d'une durée de 1 heure
- Une évaluation des besoins démarrage du programme
- Des exercices prescrits à réaliser à domicile
- Un bilan en fin de programme pour mesurer les résultats obtenus

### Un suivi personnalisé

- Des entretiens individuels de suivi
- Une adaptation du programme aux besoins de chacun
- La remise d'un guide



## Intervenant

Stéphane VAITI

- Sophrologue- Hypnothérapeute certifié
- Praticien en PNL

