



## AUTOHYPNOSE ET BONHEUR

Exercices pratiques

Paul CLOUVEL

Grâce à une soixantaine d'exercices, la pratique de l'autohypnose devient familière. Tous les éléments y sont donnés pour intégrer cette technique. Ce livre est une initiation vers le bonheur en proposant un auto-training à tout un chacun pour se forger une méthode qui vous aidera à savourer la vie et à découvrir une forme de bonheur.

256 pages - réf 9923 - 24 €  
Broché - 15 x 22  
ISBN 2.930211.16.4 - © 2002



### L'AUTEUR

Paul Clouvel pratique l'hypnose depuis près de 60 ans, selon la tradition de la Rose-Croix. Il anime depuis plus de 30 ans des groupes de travail, organise des séminaires et ateliers de formation en hypnose et autohypnose, donne des conférences. Ce livre est le fruit d'une quête ésotérique d'une vie entière.

*60 exercices pratiques adaptés au quotidien et 21 techniques d'autohypnose !*

### **RAPPEL : du même auteur, aux éditions safran**



### MIEUX VIVRE GRÂCE À L'HYPNOSE ET À L'AUTOHYPNOSE

Paul CLOUVEL

La première partie présente l'efficacité de l'hypnose au quotidien dans les domaines les plus divers en s'appuyant sur une quarantaine d'expériences. La deuxième partie apprend à intégrer l'hypnose et l'autohypnose dans la vie de tous les jours à l'aide de tests et d'exercices.

266 pages - réf 9399 - 17,85 €  
Broché - 14 x 20,5  
ISBN 2.930211.00.8 - © 1998

