



Formation
Mû
Médecine

L'auto hypnose

23 au 25
Janvier
2026



Apprendre à réguler son stress et
développer de l'auto-soin
pour les professionnels de santé

Formation immersive - Morvan

Mû Médecine Intégrative, 28 rue de Mareille 30120 Le Vigan
SIREN 951324722 - Société par action simplifiée - NDA 73300536130 -
IBAN FR76 30003032 2700 0200 0005 020 contact.mu.medecine@gmail.com

V.28-10-2025





Cette formation propose une exploration approfondie des outils d'auto-hypnose appliqués au bien-être des professionnels de santé.

À travers une approche alliant théorie, expérimentation et pratique réflexive, les participants apprendront à mobiliser leurs propres ressources pour mieux réguler leur stress, renforcer leur résilience et cultiver une relation de soin plus apaisée et plus joyeuse.

*«Le changement ne se produit pas en forçant les choses,
mais en ouvrant des espaces où quelque chose
de nouveau peut émerger»*
M H Erickson





Objectifs Pédagogiques

Pratiquer différents leviers d'induction d'auto-hypnose

- Apprendre à réguler son stress à travers des méthodes d'auto hypnose utilisant le corps et le souffle
- Utiliser des outils d'auto-hypnose pour la régulation émotionnelle à intégrer dans sa journée de soignant
- Différencier et relier hypnose, méditation et approches psychocorporelles
- Acquérir des outils de résilience, prévention du trauma vicariant, de la détresse empathique
- Cultiver la joie dans le soin et dans la relation

Contact & Inscriptions

contact.mu.medecine@gmail.com

www.mumedecine.org

 [mû medecine](#)





P u b l i c

- . Professionnels de santé (médecin, infirmier, aide soignant, sage femme, psychologue, etc.)
- . Thérapeutes (naturopathe, art thérapeute, etc.)

P r é r e q u i s

- . *Certificat médical d'aptitude à une activité physique adaptée*
- . *Ne pas avoir de problème aigu de santé mentale*
- . *Aucun pré requis concernant la pratique antérieure ou non d'hypnose ou d'auto-hypnose*

M o y e n s p é d a g o g i q u e s e t t e c h n i q u e s

- . Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- . Documents supports fournis - cahier support PDF
- . Exposés théoriques
- . Pratiques d'auto hypnose
- . Quizz en salle
- . Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.





Durée & Tarif

Durée: 18 heures (sur 3 jours)

- . Vendredi 23 janvier : 14h-21h30
- . Samedi 24 janvier : 8h-21h30
- . Dimanche 25 janvier : 8h-13h (inclus le déjeuner)

Une pause d'une heure est prévue pour le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner

Tarif : 500 € TTC (enseignements et ateliers) avec **200 € d'acompte** pour la réservation et le reste avant le début de la formation (payable par virement à Mû Medecine)

Hébergement et pension complète :

En chambre double : 174€

En chambre simple (dans la limite des places disponibles) : 220 €

La pension complète inclut : 2 nuits et les repas de la collation du vendredi après midi au déjeuner du dimanche (règlement sur place à la ferme de Divali)

NB: Le tarif ne comprend pas le transport. Il y a 1h de trajet entre la gare de Nevers ou Le Creusot TGV. Il est possible de réserver un taxi partagé : 25€ par trajet pour des horaires prévus et communiqué lors de l'inscription



Contenu de la Formation

MODULE 1 - (vendredi après-midi - 4h30)

Auto hypnose: théorie sur les états de conscience et pratique

- . Aborder les états de conscience, les bases de l'auto hypnose.
- . Mise en pratique, premières expériences de phénomènes hypnotiques (mouvements idéomoteurs)
- . Familiarisation avec les inducteurs d'états modifiés de conscience mobilisant des moyens physiologiques et psychologiques.
- . Question de la cognition incarnée et de son utilisation dans la modulation du vécu.
- . Apprentissage de 2 leviers inductifs d'auto hypnose à mettre en place dans sa pratique de soignant, temps de pratique en groupe et en individuel.

MODULE 2 - (samedi matin - 3h)

Auto hypnose et régulation émotionnelle

- . Théorie : la construction de l'expérience subjective, introduction des sous modalités.
- . Explorer et moduler ses émotions à travers différentes pratiques.
- . Temps de pratique.

MODULE 3 (samedi après-midi - 2h)

Posture du soignant et auto hypnose

- . Théorie : la construction de l'identité, les parties de soi.
- . Exploration de ses valeurs de soignants, des conflits entre différentes valeurs dans le soin.
- . Pratique en auto hypnose de négociation entre parties comme auto régulation des conflits intérieurs.

MODULE 4 (dimanche matin - 3h)

Résilience et auto hypnose

- . Théorie : la résilience
- . Pratique de sas de revitalisation en fin de journée et/ou entre les soins
- . Temps de pratique
- . Cercle de clôture

Ateliers pratiques (répartis sur les 3 jours - 5h30) :

yoga, yoga nidra, pranayama, marche avec spirale sensorielle et danse



formatrice
enseignante



Dr Laurence RAMBAUD

Psychiatre pour adultes et adolescents dans un centre de cancérologie, praticienne et formatrice en hypnose, méditante, professeure de yoga,

Laurence Rambaud est sensible à la dimension du soin par et à travers le mouvement, la présence et le souffle.

À travers l'hypnose et les approches psycho-corporelles, elle explore les états non ordinaires de conscience comme autant de portes vers la transformation intérieure, la réappropriation de soi, et l'émergence d'une présence plus vivante au monde.

formatrice

enseignante



Anouk TESSERAU

Praticienne ayurvédique et biodynamique, enseignante de yoga et de méditation, herboriste et artiste, **Anouk Tessereau** dédie sa vie à l'émergence du beau, du calme, de la fluidité et de la joie dans sa vie et celle des autres.

Elle organise des cures ayurvédiques au centre Divali et des formations dans l'école de médecine intégrative Mû, prend soin d'une forêt et des personnes qui le souhaitent.



L i e u

La Ferme de Divali dans le Parc Naturel du Morvan.

Un lieu de santé dédié depuis une vingtaine d'années à l'Ayurvêda et qui reçoit les formations de l'Ecole de médecine intégrative Mû. L'histoire du lieu est une histoire de transmission, en pleine nature.

L'alimentation est entièrement végétarienne, biologique et locale, sans alcool.

Situé à 3h de Paris, 2h de Lyon et 1h30 de Dijon, l'accès peut se faire en train (gare de Nevers ou Le Creusot-Montceau TGV puis taxi partagé).

La Ferme de Divali - Morvan - Domaine d'Argoulais 58120 Saint Hilaire en Morvan





Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- . Feuilles de présence
- . Questions orales ou écrites (QCM)
- . Mises en situation
- . Formulaire d'évaluation de la formation
- . Un certificat de réalisation sera remis à l'apprenant à la fin de la formation

A c c e s s i b i l i t é

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer impérativement au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap.

Référente Handicap : Cloé Brami (contact.mu.medecine@gmail.com)

M o d a l i t é s d ' a c c è s

Inscription par mail : ***contact.mu.medecine@gmail.com***

Anouk Tessereau : coordinatrice

D é l a i s d ' a c c è s

15 jours avant le début de la formation