



STAGE THERAPEUTIQUE **GESTION DE LA MIGRAINE,** **DES CEPHALEES, DES** **ALGIES VASCULAIRES DE** **LA FACE (AVF)**

Format intégratif Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)®, autohypnose, hypnose et PNL, développement personnel.

La migraine concerne près de 20% de la population. Elle se caractérise par des crises répétées et est due à une hyperexcitabilité neuronale anormale. Elle est liée à des facteurs génétiques complexes et également environnementaux. Les facteurs émotionnels constituent de puissants déclencheurs. Pour un migraineux sur quatre, la sévérité et la fréquence des crises entraînent un retentissement socioprofessionnel important. Dès lors, l'utilisation de méthodes comme l'hypnose intégrée dans la prophylaxie de la migraine prend tout son sens, qui est de protéger le système en régulant les flux dans l'installation, et en donnant au migraineux lui-même la clé de la compréhension et de l'action préventive.

CANO-P Formations vous propose 2 jours de stage intensif pour apprendre et comprendre comment gérer les crises de douleur aigue en toute autonomie, et découvrir comment contenir, prévenir et diminuer l'intensité et la fréquence des crises migraineuses.

Public et prérequis :

Aucun prérequis.

Stage ouvert à toute personne souffrant de crises régulières ou ponctuelles de migraines, et souhaitant s'autonomiser dans la gestion de ses douleurs en traitement de crise comme de fond.

Découvrez les mécanismes du stress, de la migraine et des céphalées

Adoptez un comportement adapté face à votre stress et vos douleurs, gérez les crises et l'entre crises en les appréhendant plus sereinement

Apprenez à gérer les « stresseurs » et vos états émotionnels

Diminuez la fréquence et l'intensité des crises

Découvrez les techniques spécifiques « stress et émotions » : respiration, relaxation, imagerie mentale à pratiquer en autonomie

Initiez-vous aux techniques de développement personnel TOP® et hypnose

Vivez des expériences et un apprentissage dans la bonne humeur !

CANO-P FORMATIONS

www.cano-p-formations.fr

contact@cano-p-formations.fr

Sébastien DUPONT

(+33) 6 62 51 17 69

sdupont.hypnotop@gmail.com

Constance FLAMAND-ROZE

(+33) 6 11 56 15 20

constance.flamand.roze@gmail.com



Dates et tarifs :

2 jours, 7h/jour (14 heures)

- ✓ 500€ TTC
- ✓ Les 17 et 18 octobre 2022

Lieu de formation :

33 rue Boussingault, 75013 Paris

Horaires :

- ✓ Chaque jour :
De 9h à 17h
- ✓ Pause déjeuner (sous réserve) :
De 12h30 à 13h30

Intervenants :

Sébastien DUPONT, Expert TOP®, maître-praticien Hypnose et PNL, praticien EMDR

Constance Flamand-Roze, praticienne TOP®, praticienne hypnose, docteure en neurosciences, orthophoniste

Prise en compte du handicap :

- ✓ Locaux de formation accessibles PMR
- ✓ Pour une étude des possibilités d'adaptation des contenus pédagogiques : nous consulter

Modalités d'inscription :

- ✓ **Demande d'inscription via le site internet de CANO-P :**
contact@cano-p-formations.fr
- ✓ **Entretien téléphonique initial auprès de l'un des formateurs** (Constance Flamand-Roze et Sébastien Dupont)
06.62.51.17.69
- ✓ **Modalités de paiement :**
 - Chèque (à joindre au bulletin d'inscription)
 - Virement (RIB sur demande)
 - Paypal :
contact@cano-p-formations.fr
 - Espèces (sur place)
- ✓ **Acompte à l'inscription :**
100€ (20%)
- ✓ **Délai d'accès :**
15 jours avant le début du stage (48h dans le cas d'un groupe déjà constitué, minimum 4 élèves)

CANO-P Formations



Stage thérapeutique (2 jours)

Format intégratif TOP®, hypnose et PNL

« Gestion des migraines, des céphalées et des algies vasculaires de la face »

Session parisienne d'automne

Les 17 et 18 octobre 2022

Un contenu théorique riche, des outils pratiques adaptés (respiration, relaxation, imagerie mentale, techniques en hypnose), des démonstrations en séances collectives et en mode « cabinet public » : apprenez à gérer vos états physiques et psychologiques en autonomie, et retrouvez équilibre et santé.

Programme (2 jours) :

JOUR 1 : gestion des crises de douleurs

- Définitions et généralités
- Origines et mécanismes de la migraine
- Respirations régulatrices : théorie et techniques
- Biologie du stress
- Relaxation musculaire directe
- Réification
- Les petits bonhommes allumettes (technique revisitée)
- Test Profil of Mood States (POMS)
- Exercices d'hypnose et d'autohypnose

JOUR 2 : comportements préventifs

- Installation du silence interne
- Définition et neurosciences de la douleur
- Démonstration technique hypnose en « cabinet public »
- Stress : approches psychologiques (évaluation cognitive)
- Relaxation musculaire indirecte
- Évaluation cognitive du stress
- Balades sensorielles réelles et imaginaires
- Exercices d'hypnose d'autohypnose
- QCM d'évaluation des acquis théoriques et autoévaluation des acquis pratiques

Documentation et supports fournis :

- Manuel de formation (PDF)
- Support d'animation (PPT)
- Annexes (format dématérialisé)
- Enregistrements audios de séances