Spécialisation Hypnose & Gestion du Poids

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 25189232F — Mise à jour : 5 novembre 2026

Organisme responsable : **EPSYLONE**

Présentation de la formation

Objectifs

Accéder à un niveau d'expertise supérieur dans l'accompagnement hypnotique des troubles du comportement alimentaire, de la perte de poids durable et de la reconstruction d'une relation saine à l'alimentation.

Qu'est-ce que l'hypnose appliquée à la gestion du poids ?

L'hypnose pour la gestion du poids agit sur les dimensions émotionnelles, comportementales et psychologiques qui sous-tendent les problématiques de poids et d'alimentation. En tant que praticien spécialisé, vous apprendrez à accompagner vos clients dans la transformation de leurs comportements alimentaires, la gestion des compulsions et émotions, le renforcement de la motivation et l'installation de nouveaux schémas durables pour atteindre et maintenir leur poids de forme avec une efficacité remarquable.

Programme de formation approfondi

Notre module couvre l'ensemble des protocoles essentiels : psychologie du comportement alimentaire et des troubles du poids, identification des déclencheurs émotionnels de la prise alimentaire, protocoles de gestion des compulsions et grignotages, travail sur l'image corporelle et l'estime de soi, techniques de modification des préférences alimentaires, renforcement de la motivation et ancrage de nouveaux comportements, accompagnement du changement durable, gestion du stress sans compensation alimentaire, et prévention des rechutes. Vous maîtriserez également les techniques avancées d'installation de l'anneau gastrique virtuel et de reprogrammation des habitudes alimentaires.

Une expertise immédiatement applicable

Dispensée par des formateurs expérimentés en hypnose et nutrition comportementale de l'Institut Epsylone, cette formation combine théorie structurée, démonstrations complètes en direct et pratique intensive. Vous repartirez avec des outils puissants pour accompagner vos clients vers une transformation durable de leur relation à l'alimentation et l'atteinte de leurs objectifs de poids.

Programme

- Les mécanismes du surpoids
- L'impact positif de l'augmentation de la dépense énergétique
- L'effet protecteur de la masse maigre
- Des efforts après l'effort
- Sensibiliser les parentes
- Une approche systématique personnalisée
- Revaloriser les activités
- Plus d'activités, autant de calories

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Métiers associés

K1103 — Développement personnel et bien-être de la personne

K1104 — Psychologie

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2135418S	Présentiel	Lorient	07/12/2026	08/12/2026
2333505S	Présentiel	Caudan	07/07/2027	08/07/2027
2365606S	Présentiel	Rennes	03/05/2027	04/05/2027

Source : GREF Bretagne #25189232F