

Introducción a la hipnosis

- El concepto de hipnosis
 - Las frecuencias cerebrales
 - Breve historia del desarrollo de la hipnosis terapéutica
-

La autohipnosis

- La autohipnosis: concepto
 - Ejercicios preparatorios
 - Técnica básica
 - Relajación ocular profunda
-

Heterohipnosis: Técnicas básicas

- Concentración y atención
 - La voz hipnótica
 - La mirada hipnótica
 - La visualización
 - Claves de inducción
-

Técnica concreta

- Técnicas de excelencia en el deporte