

SERVICE
DE PRESSE
ÉDITIONS
ALBIN MICHEL



| EN LIBRAIRIE
3 novembre 2022

| LE LIVRE

Savez-vous que vous avez des pouvoirs magiques ? Le nom de cette magie, c'est l'hypnose !
La source de ce pouvoir, c'est la face cachée de notre cerveau : l'inconscient.
Il peut faire des miracles.
Stress, insomnies, phobies, angoisses et même douleur, fatigue, concentration...
Agissez avec l'hypnose !

Que faut-il faire pour bénéficier des effets de l'hypnose ? Cela demande-t-il de gros efforts ? La réponse dans ce guide pratique et ludique de Benjamin Lubszynski qui vous explique pourquoi et comment l'hypnose va vous aider.

Vous trouverez dans cet ouvrage :

- **Plus de 30 séances d'hypnose enregistrées** avec un son 3D immersif (ASMR). Une leçon complète et un texte pour hypnotiser vos proches.
- **Des bases solides d'auto-hypnose** pour être bien dès que vous le voulez.
- **10 programmes complets** pour travailler efficacement sur **le stress, les insomnies, la cigarette, le poids, les phobies et les angoisses et même la douleur, la concentration et la fatigue !**
- **Focus enfants** : parce qu'ils sont particulièrement réceptifs à l'hypnose, ce livre apprendra aux parents à faire entrer dans cet état doux de changement. Particulièrement réceptifs à l'hypnose, ils seront plus calmes, confiants et attentifs... grâce aux 10 séances enregistrées exclusivement pour les enfants de 6 à 13 ans.

Hypnose sommeil/stress
[La bibliothèque infinie](#)
Adultes



Hypnose sommeil/stress
[L'école des sorciers](#)
Enfants et adultes

| L'AUTEUR

Benjamin Lubszynski, hypnothérapeute et coach reconnu par ses pairs, dirige un cabinet de psychothérapie à Paris (17e arrondissement) et coache plusieurs centaines de milliers de personnes grâce à sa chaîne YouTube d'hypnose, créée en 2009, dédiée au bien-être et à la psychologie (1 million de vues par mois, 400 000 abonnés). Il a participé à de nombreuses émissions de télévision et de radio et donne fréquemment des interviews à la presse. Il anime aussi l'émission de podcasts *Inspirations* pour Le Figaro.fr.

192 pages | format 175 x 225 cm | 19,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichpresse.fr

■ Éditions Albin Michel - 22, rue Huyghens, 75014 Paris - Tél. : 01 42 79 10 00



Maîtrise les super-pouvoirs de l'hypnose !
Benjamin Lubszynski