

***Institut
d'Hypnose
Thérapeutique***

DENIS JACCARD

**Programme des formations et des stages
2010 - 2011**

**IHT Denis Jaccard
Débarcadère 6
2024 Saint-Aubin
Suisse**

**Tél. : +41 (0)32 835 37 60
Fax : +41 (0)32 835 37 66
Email : denis@ihthypnose.com
Internet : www.ihthypnose.com**

***N'accuse pas le puit d'être trop profond;
c'est ta corde qui est trop courte***

Proverbe indien

Comme ce proverbe indien l'illustre fort bien, il peut s'avérer très difficile d'accueillir nos limites et nos manques pour découvrir, dans un deuxième temps, comment les transformer et les dépasser. Tant que nous continuons à accuser la profondeur du puit comme étant la cause de notre soif, rien ne change et notre besoin de boire ne fait que s'accroître. Dès le moment où nous trouvons le courage de mettre notre attention sur la longueur de notre corde et que, avec confiance et créativité, nous nous demandons comment rallonger la corde existante, une solution commence à se mettre en place et les probabilités d'épancher rapidement notre soif grandissent.

Je crois profondément qu'il y a, en chacun de nous, bien plus de ressources intérieures que celles que nous imaginons et contrôlons consciemment. Face aux difficultés et aux défis de la vie, il peut nous être très utile de savoir comment accéder à nos ressources intérieures pour les exploiter de la meilleure manière possible. Plus on se responsabilise et plus on prend du pouvoir sur son existence. Et plus la vie a un sens

Par leur simplicité, leur efficacité et leur démarche orientée sur les solutions, l'approche générative, l'autohypnose et l'hypnose offrent des clés très utiles pour prendre la responsabilité de sa vie et produire des changements positifs tant au niveau émotionnel que physique.

Un voyage de mille lieues commence par un pas.

IHT - Denis Jaccard

Tél. : +41 (0)32 835 37 60

Débarcadère 6

Fax : +41 (0)32 835 37 66

2024 Saint-Aubin

Email : denis@ihthypnose.com

Suisse

Internet : www.ihthypnose.com

AGENDA

HYPNOTHERAPEUTE EN HYPNOSE ERICKSONIENNE

Formation professionnelle et diplômante de 20 jours

Suisse, région neuchâteloise

9 week-ends de 2 ou 3 jours répartis
entre janvier et octobre 2011

Suisse, région neuchâteloise

Formation intensive en 3 modules de 6
ou 7 jours (avril, juillet & août 2011)

Prochainement, des dates planifiées dans le sud de la France et en Belgique.

LES BASES DE L'HYPNOSE ERICKSONIENNE

Suisse, région neuchâteloise

3, 4 & 5 septembre 2010

Suisse, région neuchâteloise

3, 4 & 5 décembre 2010

France, Cogolin (Var, sud)

25, 26 & 27 septembre 2010

Belgique, région bruxelloise

28, 29 & 30 janvier 2011

L'ART DU CONTE ET DE LA METAPHORE

Suisse, région neuchâteloise

5, 6 & 7 novembre 2010

Suisse, région neuchâteloise

25, 26 & 27 mars 2011

LA VOIX DU COEUR

Suisse, région neuchâteloise

18, 19 & 20 février 2011

LES BASES DE L'AUTOHYPNOSE

Suisse, région neuchâteloise

21 août 2010

TECHNIQUES AVANCEES D'AUTOHYPNOSE

Suisse, région neuchâteloise

22 août 2010

Les lieux choisis pour ces différents stages offrent des possibilités d'hébergement à des tarifs raisonnables. N'hésitez pas à me contacter pour toutes demandes.

Cycle de formation à l'hypnose ericksonienne

Durant ce cycle de formation à l'hypnose et à l'autohypnose, vous découvrirez des moyens pratiques, concrets et accessibles qui vous permettront de bénéficier des bienfaits et des moyens de changements profonds que procure cette technique.

Contrairement à ce que certaines personnes voudraient faire croire, il n'y a absolument rien de magique ou de paranormal dans l'hypnose. L'état de conscience modifié, appelé également transe hypnotique, correspond, entre autres, à une plage de fréquence des ondes cérébrales comprise entre 3 Hz et 12 Hz. Les électroencéphalogrammes réalisés sur des personnes en état d'hypnose le confirment. Lorsque notre cerveau se trouve dans cet état particulier, il a accès à des ressources beaucoup plus importantes que celles auxquelles il a accès dans un état d'éveil normal. Ainsi, il peut beaucoup plus facilement et rapidement acquérir des savoirs nouveaux. Par exemple, il peut adopter des habitudes nouvelles ou développer des ressources importantes telles que la confiance en soi ou la sécurité intérieure.

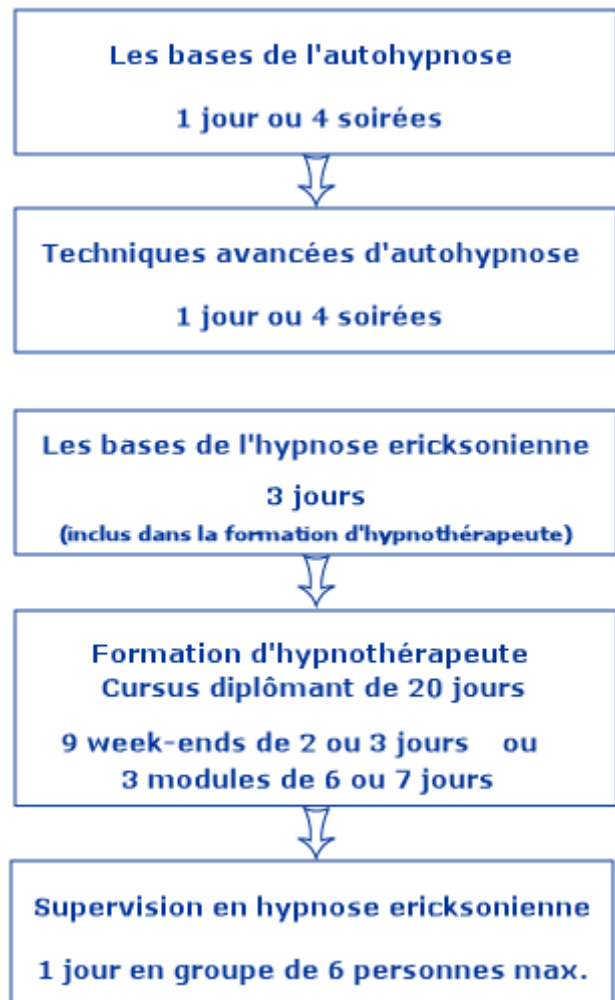
En vous formant à l'autohypnose, vous apprendrez à entrer en transe hypnotique de manière totalement autonome et indépendante, à utiliser cet état de conscience modifié pour générer les améliorations et les changements souhaités et à ressortir de transe en totale sécurité.

En vous formant à l'hypnose thérapeutique ericksonienne, vous développerez les compétences techniques et humaines pour guides d'autres personnes dans des voyages intérieures durant lesquels ils pourront se connecter à la source de leurs ressources et se libérer.

Beaucoup de personnes me disent avoir peur de perdre le contrôle d'elles-mêmes lors des séances d'hypnose. En réalité, c'est tout le contraire qui se produit puisque l'hypnose permet de gérer et de contrôler encore mieux notre corps et notre esprit. Les personnes qui ont recours à l'état hypnotique pour gérer des douleurs physiques intenses ou les sportifs d'élite qui utilisent l'hypnose pour accroître leurs performances sont là pour en témoigner.

Le cycle de formation à l'autohypnose se compose de 2 modules : Les bases de l'autohypnose et les Techniques avancées d'autohypnose. Après avoir suivi le cours de base et celui des techniques avancées, vous connaîtrez tout ce qu'il y a à savoir pour bien utiliser l'autohypnose au quotidien.

Pour ce qui est du cycle de formation à l'hypnose ericksonienne, il se compose de 3 modules : les bases de l'hypnose ericksonienne, la formation diplômante d'hypnothérapeute ericksonien et les supervisions en hypnose ericksonienne. La formation de base est destinée à celles et ceux qui désirent découvrir l'hypnose ericksonienne avant de s'engager dans un cursus de formation complet d'une durée de 17 jours. A savoir que les bases de l'hypnose ericksonienne font partie intégrantes du cursus complet de 20 jours. Si vous avez déjà suivi les bases de l'hypnose ericksonienne, vous êtes dispensé de suivre les 3 premiers jours de la formation diplômante.



Que vous soyez déjà thérapeute ou que vous désiriez le devenir, que vous occupiez une fonction paramédicale (infirmière, technicien(ne) en radiologie, kinésithérapeute, orthophoniste, etc.) ou que vous pratiquiez un métier de relation d'aide (coach, éducateur, psychologue, etc.), sachez que la formation d'hypnothérapeute vous donne l'occasion d'acquérir toutes les compétences requises pour bien utiliser l'hypnose ericksonienne dans le but d'aider d'autres personnes

Les bases de l'hypnose ericksonienne

L'art de l'hypnose ericksonienne réside dans l'héritage légué par Milton H. Erickson, concepteur de cette nouvelle forme d'hypnose thérapeutique. Bien davantage que tout son savoir à propos de l'hypnose et son savoir-faire d'hypnothérapeute, Milton H. Erickson était un homme hors du commun habité par un profond amour de l'autre, une créativité exceptionnelle et une inaltérable confiance en les ressources présentes au coeur chaque personne. L'hypnose ericksonienne se caractérise par son approche fondamentalement positive et orientée vers les solutions. Le principe d'apprentissage constitue l'un des piliers sur lequel repose tout le travail de Milton H. Erickson. Il était habité par l'intime certitude que le cerveau humain est bien plus doué pour apprendre quelque chose de nouveau que de corriger quelque chose d'ancien. Son intuition est aujourd'hui confirmée par les études les plus récentes dans les domaines du cerveau et des neurosciences. En orientant le travail hypnotique sur la solution à développer, l'hypnose ericksonienne utilise pleinement les ressources naturelles du cerveau.

Cette formation fait partie intégrante de la formation diplômante d'hypnothérapeute ericksonien. Si vous décidez de suivre cette formation, vous serez dispensé(e) de suivre les trois premiers jours de la formation complète d'hypnothérapeute. Par conséquent, ce stage, "les bases de l'hypnose ericksonienne", constitue une excellente occasion de découvrir l'hypnose ericksonienne et ma manière de l'enseigner avant de vous engager dans une formation complète.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- découvrir les principes fondamentaux de l'hypnose ericksonienne
- développer leur capacité à communiquer de façon souple et créative
- apprendre à induire une transe hypnotique de multiples façons
- utiliser la communication hypnotique pour favoriser le changement

Programme

L'hypnose ericksonienne, son historique et ses spécificités	Les moyens de développer son fluidité et son assurance en tant qu'hypnothérapeute
Les différentes formes d'induction hypnotique et leur utilisation	Les types de problème où l'hypnose est efficace et ceux où elle ne l'est pas
L'art de développer sa présence authentique et respectueuse pour guider une hypnose	Les différentes formes de suggestion en hypnose ericksonienne

Durée : 3 jours

Prix : CHF 540.- / € 360.-

Formation d'hypnothérapeute en hypnose ericksonienne

Grâce aux technologies médicales les plus récentes, il est enfin possible d'observer, en direct, le fonctionnement du cerveau et de mesurer ses liens avec le corps. De la sorte, tout un ensemble de recherches ont pu être menées de manière à pouvoir déterminer l'efficacité réelle de l'hypnose tant sur le plan de la santé psychologique et émotionnelle que sur celui de la santé physique et corporelle. Tous les résultats confirment les mêmes observations : l'efficacité de l'hypnose thérapeutique est bien réelle et elle peut être mesurée. Puisque son efficacité est maintenant démontrée et observée, l'hypnose peut enfin sortir des cabarets et des émissions à grand spectacle pour entrer là où elle aurait dû entrer depuis bien longtemps : dans le cabinet du thérapeute.

De par son approche globale de l'être humain, les domaines d'application de l'hypnose thérapeutique sont nombreux et couvrent autant la dimension corporelle que la dimension psychologique ou émotionnelle. C'est la raison pour laquelle, en tant qu'hypnothérapeute, vous pourrez autant aider des personnes qui souffrent de maux d'ordre psychologique ou émotionnel (anxiété, phobie, burn-out, manque de confiance en soi, etc.) que des personnes qui endurent des symptômes physiques (maladies chroniques tels que allergie, eczéma, migraine, asthme ou rhumatisme; déficiences immunitaires tels que lupus, maladie de crohn, polyarthrite rhumatoïde ou cancer; douleurs chroniques tels que fibromyalgie, arthrite ou problèmes dorsaux). A noter que l'hypnothérapie est également très efficace pour les hommes, femmes et enfants qui désirent développer leur créativité, améliorer leur niveau de concentration, mieux gérer le stress ou accroître leur niveau de performance (sportif, manager, etc.).

Aujourd'hui, l'hypnothérapie rencontre un succès de plus en plus important. Même si certaines personnes peuvent encore avoir peur du mot hypnose, les nombreux articles et reportages scientifiques sur le sujet modifient progressivement l'idée que le grand public se fait de l'hypnose. L'espoir de découvrir une alternative au médicament qui n'offre aucune solution à long terme et qui engendre de nombreux effets secondaires incite de nombreuses personnes souffrant de symptômes chroniques voire incurables à donner une chance à l'hypnothérapie.

Cette formation professionnelle a pour vocation de vous apporter le savoir, le savoir-faire et le savoir être indispensables pour vous permettre d'utiliser l'hypnose thérapeutique de façon éthique et respectueuse de vos clients/patients.

La brochure détaillée contenant le programme complet de toute la formation, les dates durant l'année ainsi que les arrangements de paiement possibles est disponible sur le site.

Formation d'hypnothérapeute (suite)

Pré-requis : Aucun pré-requis n'est exigé pour s'inscrire à cette formation. Si vous avez déjà suivi le cours "les bases de l'hypnose ericksonienne", vous êtes dispensé(e) de suivre les 3 premiers jours de cette formation et le montant correspondant sera déduit du prix de cette formation

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- se former à une technique de soin basée sur les liens corps-esprit
- aider leurs clients/patients à accéder à leurs ressources intérieures pour dépasser leurs limites, développer de nouvelles capacités et oeuvrer à leur bien-être et leur guérison
- se réorienter professionnellement et s'engager dans un métier de relation d'aide et de thérapie
- apprendre à se connecter à leur inconscient pour s'aider soi-même et les autres

Programme

L'histoire de l'hypnose et ses mécanismes neuro-biologiques	Les techniques efficaces pour générer des changements intérieurs
Savoir guider une personne dans l'état hypnotique (transe hypnotique)	Comment adapter l'utilisation de l'hypnose aux différents domaines d'application possibles : stress, dépendances, phobies, douleurs chroniques, angoisse, surpoids, amélioration des performances, habitudes néfastes, etc.
L'art de mener une bonne séance d'hypnothérapie et de favoriser les possibilités de changement	

Durée : 20 jours

Prix : CHF 3'700.- / € 2'600.-

2 sessions par années sont organisées en Suisse. Une session en week-ends (9 week-ends de 2 ou 3 jours répartis durant l'année à raison d'environ 1 par mois. Une session intensive en 3 modules de 6 ou 7 jours planifiés en avril, juillet et août.

Des formations en Belgique et dans le sud de la France seront prochainement organisées.

Les bases de l'autohypnose

Durant cette formation aux bases de l'auto-hypnose, vous aurez l'opportunité d'apprendre à vous mettre volontairement, et sans l'aide de personne, dans un état de conscience modifié et à en ressortir en totale sécurité. Cet état de conscience modifié, appelé également transe hypnotique, vous permettra d'exploiter toutes vos capacités de changement et de guérison en même temps qu'il mobilisera toutes vos ressources intérieures. L'état de conscience modifié n'est pas quelque chose de nouveau puisque l'on retrouve des traces de son utilisation sur des papyrus datant de l'Égypte ancienne (3000 av. J.-C.). Il correspond à une fréquence des ondes cérébrales comprises entre 3 Hz et 12 Hz qui peuvent être mesurées lors d'un électroencéphalogramme.

Est-ce que je perds le contrôle de moi-même en utilisant l'autohypnose ? A cette question qui m'est souvent posée, je peux, sans le moindre doute, répondre par la négative. En réalité, c'est le contraire qui se produit puisque l'autohypnose permet de gérer et de contrôler encore mieux notre corps et notre esprit. Les personnes qui ont recours à l'autohypnose pour gérer des douleurs physiques intenses ou les sportifs d'élite qui utilisent l'autohypnose pour accroître leurs performances sont là pour en témoigner.

Quelle suite donner à ce cours ? Le stage des techniques avancées (page suivante) vous permet d'apprendre à exploiter toute la puissance de l'autohypnose.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- découvrir ce qu'est l'autohypnose par la pratique
- pouvoir se détendre et se relaxer de manière rapide et profonde
- accéder à leur plein potentiel et l'exploiter au quotidien
- calmer l'agitation mentale et trouver la paix de l'esprit

Programme

Définir ce qu'est l'auto-hypnose et ce qu'elle n'est pas	Etre capable d'entrer en transe hypnotique rapidement et efficacement
Découvrir et pratiquer les bases de l'auto-hypnose	Ancrer une transe pour la retrouver plus facilement et plus aisément
Connaître et pratiquer plusieurs techniques pour entrer en transe hypnotique	Utiliser l'état de transe pour suggérer des changements positifs à l'inconscient

Durée : 1 jour

Prix : CHF 190.- / € 140.-

Techniques avancées d'autohypnose

Ce stage consacré aux techniques avancées vous permettra de compléter les fondations acquises durant le cours de base. Durant ce séminaire avancé, vous aurez l'opportunité de découvrir et d'expérimenter des techniques puissantes pour produire facilement des états de transe hypnotique générateurs de transformations profondes et durables.

Durant cette journée, vous apprendrez, entre autres, à produire des « transes éveillées » vous permettant de bénéficier de l'auto-hypnose tout en étant actif. Ce type de transe est particulièrement bénéfique lorsque l'on désire utiliser l'autohypnose pour accroître sa motivation, sa concentration et son efficacité personnelle. Je vous présenterai également différents moyens pour calmer l'agitation mentale et vous concentrer pleinement et uniquement sur une seule tâche afin d'exploiter votre plein potentiel. L'inconscient avec lequel nous communiquons lorsque nous sommes en transe hypnotique est particulièrement réceptif aux images, histoires/métaphores et autres symboles. Grâce à différents exercices, vous apprendrez à mieux connaître votre inconscient afin de communiquer d'une manière plus efficace avec lui, à mieux utiliser ses ressources quasi infinies et, par la même, à accroître votre créativité et votre intuition.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- approfondir leur maîtrise de l'autohypnose
- utiliser l'état de transe hypnotique dans leurs activités quotidiennes
- mieux connaître et communiquer avec leur inconscient
- accroître leur niveau de bien-être et œuvrer activement à leur santé

Programme

Les techniques permettant d'entrer en transe de manière très rapide	Comment utiliser l'autohypnose pour générer des changements profonds et durables
La "transe éveillée" et son utilisation	L'utilisation de l'autohypnose pour communiquer avec son inconscient
Les liens corps-esprit et leur utilisation en autohypnose	Comment utiliser l'autohypnose pour favoriser la santé et la créativité

Durée : 1 jour

Prix : CHF 190.- / € 140.-

L'art du conte et de la métaphore

Quelle que soit son origine ou sa culture, depuis la nuit des temps, l'être humain a raconté des histoires. Récits de voyage, fables fantastiques ou anecdotes du quotidien, chaque histoire a le pouvoir d'inspirer, de libérer voire même de guérir le coeur, le corps et l'âme. De par sa capacité à communiquer à de multiples niveaux et à parler autant à la raison qu'aux émotions, le conte et la métaphore sont de puissants vecteurs de transformations et de changements. De plus, ils présentent le formidable avantage de n'être qu'une histoire. Ni conseil, ni recommandation et encore moins directive ou dogme, la métaphore ne fait qu'évoquer tout en laissant la liberté à celle ou celui qui la reçoit de lui donner le sens désiré. Qui n'a jamais été profondément touché, inspiré voire transformé par un film, les paroles d'une chanson ou une histoire contée ?

Que vous soyez parent, manager, enseignant, coach, thérapeute, médecin ou formateur, vous êtes appelé(e) à faire passer un message, à éveiller des ressources intérieures (confiance, créativité, détermination, courage, etc.) ou à suggérer un sens différent aux événements. Cette formation, "L'art du conte et de la métaphore", vous donne des clés pratiques et concrètes vous permettant de choisir un conte existant ou de créer une métaphore sur mesure qui soit parfaitement adaptée à une situation donnée et à un objectif visé. En plus de vous permettre de découvrir l'art du conte et de la métaphore, ce voyage de 3 jours aux pays des images de la langue et de la poésie des mots vous fera vivre des expériences pleines de vie, d'humanité et d'émotions.

Pour qui ? Ce stage est destiné aux personnes qui désirent :

- connaître la structure des contes et leurs différents types
- apprendre à utiliser la puissance des métaphores dans leur quotidien
- créer des métaphores sur mesure en fonction des situations
- développer leur capacité à conter de façon captivante

Programme

Le rôle des contes et des métaphores dans les étapes de l'évolution humaine	Les "secrets" qui permettent à l'auditeur d'entrer dans la métaphore que vous lui contez
Les éléments composant une métaphore, de la structure de l'histoire aux événements clés	Les clés permettant de libérer sa créativité intérieure pour créer une métaphore sur mesure
L'art de traduire une situation bloquée ou un problème en une métaphore inspirante	L'art d'habiter une histoire pour la conter en lui donnant vie de l'intérieur

Durée : 3 jours

Prix : CHF 490.- / € 350.-

La voix du Coeur

Rêvez-vous de pouvoir, trois jours durant, quitter ce monde agité rempli d'urgence, de bruit et d'apparence pour vous retrouver vous-même dans un environnement de paix, de respect, d'authenticité et de compassion ?

Au début, sans que nous puissions nous en rendre compte, les contraintes, les rôles à tenir et la peur d'être différent nous ont progressivement déconnectés de nous-mêmes. Cela pouvait même être plaisant de ressentir cette sécurisante impression d'être comme tout le monde et de faire partie de cette société qui agit, qui entreprend et qui avance. A l'instant où l'on s'y attendait le moins, le réveil de la vie a retenti d'une façon pour le moins inattendue et surprenante. Sans même pouvoir comprendre ce qui se passe, la désagréable impression de s'être perdu en route nous envahit. Les projets et les ambitions qui nous portaient et nous donnaient l'énergie d'avancer n'ont plus le moindre sens. Ce pour quoi nous nous étions investi durant de longues années n'a plus la moindre valeur. La douloureuse sensation qu'une part de notre être est morte sans que l'on sache comment la ramener à la vie. L'insupportable certitude que tous les bons conseils que l'entourage bien intentionné pourra prodiguer ne changeront rien à la sensation qui nous habite. Alors que cette expérience peut être l'une des plus douloureuses que nous ayons eu à vivre, elle peut, en même temps, être une occasion unique, un appel de la vie, à se réveiller, à se retrouver et à se reconnecter à soi-même, à son coeur et à son âme.

Si, comme moi, vous connaissez ce voyage pour l'avoir déjà emprunté, vous savez combien l'instant du lever de soleil, lorsqu'il inonde l'obscurité de lumière, brille d'une beauté inoubliable. Vous savez également que le rythme de vie de notre monde "moderne" peut agir comme un trou noir qui aspire notre lumière et nous enlève ce que nous avons eu tant de peine à trouver. Une réalité quotidienne qui nous rappelle l'importance de prendre soin de nous et de nourrir cette relation à soi et à son coeur.

Programme

Entrer en contact avec la source de nos ressources et notre sagesse intérieure	Retrouver le souffle et l'énergie des aspirations profondes
Développer notre capacité à faire confiance à notre intuition et à notre voix intérieure	Approfondir l'état d'Être afin de pouvoir Être sans devoir constamment faire
Calmer la voix du mental pour réentendre la voix précieuse du coeur	Développer l'acceptation de Soi pour cesser de se culpabiliser

Durée : 3 jours

Prix : CHF 490.- / € 350.-

Le formateur

Denis Jaccard est hypnothérapeute, coach de vie et formateur. Il pratique l'hypnothérapie, la thérapie brève (PNL, EFT, EMDR, etc.) et la médecine corps-esprit. Il est passionné par l'humain, son vécu et ses émotions, et par la découverte des moyens les plus respectueux et les plus efficaces pour aider une personne à transformer un problème en solution, il partage son temps entre sa pratique de thérapeute, l'animation de stages et l'écriture.

Infos pratiques et bulletin d'inscription

Horaires : de 9h à 18h / 17h le dernier jour. Les stages en soirée débutent à 20:00 pour se terminer à 22:00. Tous les stages sont animés par Denis Jaccard. Une place importante est laissée aux échanges et à la pratique de manière à ce que vous puissiez vous approprier chacun des outils et modèles présentés durant chaque stage.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal / ville : _____

Tél. : _____

Email : _____

Veillez prendre note de mon inscription au(x) stage(s) suivant(s) :

Nom du séminaire : _____

Date : _____

Lieu : _____

Nom du séminaire : _____

Date : _____

Lieu : _____

Je certifie avoir lu et accepté les conditions générales mentionnées sur cette page.

Date : _____ Signature : _____

Message : _____

CONDITIONS GENERALES

1. L'inscription est valide dès l'envoi d'une demande d'inscription sous quelque forme que ce soit (formulaire, fax, email, téléphone, etc.).
2. Les différentes modalités de paiement vous sont transmises à la réception de votre inscription.
3. Le paiement du solde aura dû être effectué avant le début du stage ou, au plus tard, au moment de l'arrivée sur le lieu du stage.
4. Le prix de la formation inclut l'animation et la documentation distribuée. Il ne comprend pas les frais de restauration, d'hébergement et de déplacement.
5. En cas d'annulation, par écrit ou par fax, 150.- restent acquis pour frais administratifs. Le solde sera remboursé par virement bancaire ou postal.
6. Si vous vous inscrivez moins de 15 jours avant le début du stage, veuillez me téléphoner ou m'adresser un email.
7. Lorsque le nombre de participants à un stage est considéré comme insuffisant, le stage peut être annulé. Les sommes déjà versées sont intégralement remboursées.
8. Les informations pratiques concernant le lieu, les possibilités de restauration et d'hébergement et leurs tarifs vous parviendront avec la lettre de confirmation.