

Empreinte Magnétique, le studio de podcasts du groupe Editis, lance, avec le soutien de **Dunlopillo**, "Défatiguez-vous", un podcast inédit et immersif, mené par **Léonard Anthony**, auteur, praticien en hypnose et spécialiste de la fatigue.

La sieste, le coucher, la flemme... Chaque épisode de ce programme est une séance d'autohypnose guidée dont le point de départ est un moment ou un ressenti pour lequel le repos s'impose.

Guidés par la voix du praticien, les auditeurs se laissent inviter à un instant de détente profonde **pour enfin se poser et se défatiguer !**

Ce programme est né de l'expérience de Léonard Anthony et d'années de rencontres avec des personnes fatiguées qui lui posent tous la même question : **Comment faire pour ne plus subir la fatigue ?**



« À force de courir après le temps, on ne prend plus jamais le temps de s'en accorder.
Défatiguez-vous est une invitation à se poser, se reposer pour ne pas passer à côté de sa vie »

Léonard Anthony

Praticien en hypnose et spécialiste de la fatigue, Léonard Anthony s'est initié il y a plus de vingt ans à la pratique de la méditation et du yoga nidra en Inde du Sud.

Sa rencontre avec le philosophe et hypnothérapeute, François Roustang, a marqué un tournant dans sa conception de ces disciplines.

Une des vidéos de Léonard Anthony, sur la fatigue, a été vue plus de six millions de fois.

Goodbye Fatigue ! L'art de ne plus subir sa fatigue et celle des autres est son sixième ouvrage.

Lien vers le programme : [Défatiguez-vous avec Léonard Anthony.](#)

Date de sortie du programme : le vendredi 5 novembre, avec deux épisodes.

Un nouvel épisode tous les vendredis pendant 6 semaines.

Nombre d'épisodes: 8

Thématique des épisodes :

La sieste
Le coucher
L'éveil
L'angoisse nocturne
La flemme
Le repos nomade
Sa chambre à soi
Le coucher des petits