

La Méthode Silva

Programme du stage de Base

Développer ses facultés mentales grâce à des outils pratiques afin d'améliorer sa vie quotidienne.

Enseigné dans plus de 130 pays, le stage de base, se déroulant sur 4 ou 3 jours, a permis à plusieurs millions de diplômés de par le monde d'apprendre comment utiliser leurs facultés mentales pour acquérir plus de confiance, développer un esprit positif, atteindre la réussite et accéder à des performances accrues.

Vos Instructeurs

Lynda Coquelin



Nabil Hedjazi

Gestion du stress :

Pour accroître votre énergie et améliorer votre santé, apprenez comment atteindre la relaxation profonde en quelques secondes. Comprenez les mécanismes du cerveau et les fréquences cérébrales. Reconnaissez les causes et les effets physiologiques du stress. Éliminez les effets néfastes de la tension et de l'angoisse pour acquérir la vitalité et la tranquillité de l'esprit.

Attitude et point de vue :

Vous allez découvrir comment générer des états et des attitudes positifs qui deviennent un aspect naturel de votre personnalité. Éliminer de mauvaises habitudes de pensée qui entraînent le pessimisme, le manque de confiance et la dépression.

Être positif, et non simplement penser positif.

Sommeil :

Apprenez une technique efficace pour entrer facilement dans un sommeil profond et sain. Éliminez l'insomnie et le sommeil agité en utilisant les fonctionnements naturels de votre cerveau.

Réveil et Stimulus d'énergie :

Réveillez-vous de façon naturelle sans sonnerie, en utilisant votre horloge biologique interne. Apprenez aussi comment prolonger votre état de veille et d'attention en cas de nécessité.

Maux de tête :

Libérez-vous de la souffrance et éliminez les maux de tête dus aux angoisses et aux tensions. Cette technique peut aussi être adaptée avec succès pour soulager les migraines.

Rêves :

Apprenez des techniques qui vous aideront à trouver des solutions positives à vos problèmes. Utilisez vos rêves d'une façon créative pour puiser dans votre conscience intérieure.

Une mémoire améliorée :

La mémoire et la faculté de concentration progressent très facilement dès lors que vous apprenez à améliorer vos aptitudes de visualisation. Une mémoire améliorée peut entraîner des conséquences très positives dans plusieurs domaines de votre vie personnelle et professionnelle.

Technique d'apprentissage :

Accédez au mode Alpha, les yeux ouverts. Pour mémoriser un cours ou un livre, retenir une conférence ou passer un examen. Améliorez vos résultats d'une façon phénoménale.

Se fixer et atteindre des buts :

Vous apprendrez des techniques, exploitées et dirigées depuis le processus de conscience intérieure, pour vous aider à atteindre vos objectifs dans tous les domaines de votre vie. Amélioration de votre qualité de vie, maîtrise de soi, santé, sport, motivation, confiance, changement positif de personnalité. Etc...

Vous orienter solution et réussite.

La prise de décision :

Prendre des décisions en toute confiance implique que vous ayez suffisamment d'informations vous assurant un résultat positif. Vous apprendrez comment utiliser des niveaux de conscience où vous accéderez à des informations logiques aussi bien qu'intuitives ? Vous aurez ainsi toutes les chances de prendre les bonnes décisions et vous concrétiserez vos idées dans des conditions idéales de réalisation.

Contrôle du poids

Dominez votre mécanisme de "tentation". Vous pourrez ainsi développer le comportement qui vous amènera vers un poids normal et une image saine de vous même

Développement de la créativité :

D'après les experts, la créativité et l'intuition se placent au plus haut niveau de fonctionnement de l'esprit humain. Dans les affaires l'intuition est indispensable. Dans la vie personnelle, elle est souvent le facteur décisif pour fonder une bonne relation, pour bien élever ses enfants et pour pouvoir jouir de son rayonnement personnel. Les exercices d'entraînement mental dans cette partie du séminaire accroissent aussi l'agilité de votre esprit le rendant capable d'utiliser des états subjectifs de conscience pour générer l'inspiration créatrice.

Une meilleure santé :

La connexion corps-esprit est bien documentée par les recherches en Psycho-Neuro-Immunologie. Renforcez cette connexion et utilisez-la de manière consciente et positive pour votre bien-être et pour celui des autres.

Résolution de problèmes par l'intuition avancée :

Des cas bien réels servent à démontrer les étonnantes facultés de l'intelligence humaine qui s'avère capable de détecter les situations problématiques et même, surtout de les corriger. Cette partie du séminaire arrive à convaincre même les plus grands sceptiques, notamment ceux qui ont le plus de réserves quant aux résultats obtenus par un esprit bien maîtrisé.

Chaque jour commence à 09h00 pour se terminer à 19h00.

Vous pourrez, si vous le souhaitez, prendre des notes durant le séminaire, bien que cela ne soit pas nécessaire, puisqu'il vous est offert un manuel récapitulatif comprenant les explications et les techniques du séminaire. Vêtu de façon confortable, préparez-vous à vous détendre et à passer des moments très agréables.

Après ce stage – Accès illimité – A tous les stages dans le monde – Pour une participation aux frais soit 40€

lynda.coquelin@lamethodesilva.com Tel : 06 28 25 96 87

nabil.hedjazi@lamethodesilva.com Tel : 06 62 35 35 04

Lee Pascoe, Directrice France

Site : www.lamethodesilva.com - lee.pascoe@lamethodesilva.com