



## 3 JOURS POUR VOUS !

Pour vous faire découvrir votre potentiel et vous montrer comment l'utiliser

## Amélioration générale de soi

Une méthode de développement des facultés mentales

## Séminaire de 3 jours

Préparez-vous à vous détendre et à passer un moment agréable...

### La Méthode Silva

C'est un procédé pédagogique fondé sur des recherches scientifiques mettant l'accent sur **la pensée positive, la visualisation, la méditation dynamique et l'auto-hypnose.**

La Méthode Silva permet d'apprendre comment utiliser notre cerveau pour atteindre plus de performance, de confiance, de positivité et de réussite.

Une boîte à outils composée de techniques simples, pratiques et faciles à utiliser pour :

- gérer le stress,
- mieux dormir,
- améliorer la mémoire,
- se fixer et atteindre des buts,
- faciliter la prise de décision,
- développer votre créativité, votre visualisation et l'intuition.

### Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Développez et affinez vos facultés mentales pour entretenir de meilleures relations tout d'abord avec vous, puis avec les autres.

La Méthode Silva a été créée pour **entraîner et développer vos capacités créatives** et ainsi vous faire prendre conscience de la puissance de votre cerveau.

La Méthode comprend des exercices de Relaxation guidée pour atteindre un niveau profond de détente, le « niveau alpha » et favoriser la **correction de pensées, de comportements et d'habitudes.**

En utilisant les éléments fondamentaux de la Méthode Silva, le Désir, la Croyance et l'Attente positive, vous allez **acquérir de puissants mécanismes de pensée** et de nouvelles habitudes vont éclore tout naturellement amenant des changements bénéfiques à tous niveaux dans votre vie et vos interactions avec les autres.

### Dans quels buts ?

Parce que les intérêts et les besoins de chaque personne sont différents, **nous vous proposons une méthode que vous serez capables d'utiliser** en fonction de vos challenges et attentes personnelles.

L'application de La Méthode Silva va vous permettre des changements bénéfiques dans votre vie :

- diminuer **le stress**,
- rester relaxé, calme et concentré même sous pression,
- comprendre l'impact des pensées et des mots que nous utilisons sur nos expériences de vie,
- développer la visualisation créative,
- utiliser les rêves pour l'inspiration et la résolution de problèmes,
- modifier des habitudes et gérer la douleur,
- améliorer le sommeil,
- utiliser les lois de la pensée et de l'attraction,
- avoir une meilleure connaissance de soi et une paix intérieure donnant un autre regard sur les problèmes du quotidien
- développer l'intuition
- visualiser pour une meilleure santé

**Accessible à tous à partir de 14 ans**

Stages spécifiques : Silva Enfants de 7 à 13 ans  
Silva Etudiants  
Silva Entreprises



## Saviez-vous que ... ?

Les personnes qui pratiquent la relaxation chaque jour accroissent leur taux de réussite ?

### Savez-vous pourquoi ?

Parce qu'en relaxation, ces personnes prennent davantage conscience de leurs véritables aspirations et se fixent des objectifs qu'ils peuvent accomplir. Ils enclenchent une motivation naturelle qui les conduit plus facilement vers leurs buts.

Les personnes qui la pratiquent prennent davantage de recul par rapport aux difficultés et sont des partenaires et des parents plus éclairés ?

### Savez-vous pourquoi ?

Ils semblent avoir l'inspiration quand ils ont à traiter des problèmes relationnels et beaucoup de sagesse et de bienveillance semble émaner dans leur manière d'agir, et cela dans le plus grand respect d'eux même.

Les personnes qui méditent sont plus capables de réussir dans ce monde en perpétuel évolution ?

### Savez-vous pourquoi ?

Ils ont moins de peurs, d'amertume et de ressentiment et vivent plus facilement les situations stressantes qu'ils relativisent davantage ou évitent par leur créativité.

La seule personne capable de transformer votre vie, C'EST VOUS...

Et seulement VOUS !



est la **trousse à outils**  
qui va vous en **donner les moyens**.

## Invitation

Les personnes intéressées sont  
**invitées à assister gratuitement à la matinée**  
du premier jour, de 9h00 à 12h30.  
**- Sur réservation -**  
Ce qui n'entraîne aucune obligation  
d'inscription pour le stage.  
Les inscriptions définitives sont prises à 12h30.

NANTES - LORIENT - BREST - RENNES  
CAEN - LILLE - REIMS - STRASBOURG

Conférence Gratuite : « La Méthode Silva »  
Dates et lieux sur demande

## Contact

Pour plus d'informations à propos de la formation, contacter vos instructeurs ;

**Lynda Coquelin** : 06 28 25 96 87

[lynda.coquelin@lamethodesilva.com](mailto:lynda.coquelin@lamethodesilva.com)

**Nabil Hedjazi** : 06 62 35 35 04

[nabil.hedjazi@lamethodesilva.com](mailto:nabil.hedjazi@lamethodesilva.com)

[www.lamethodesilva.com](http://www.lamethodesilva.com)

## Avec Qui ?



**Lynda Coquelin**  
Instructrice de La Méthode Silva

Hypnothérapeute  
Formatrice Auto-Hypnose  
Hypnose Institut  
[www.hypnose-institut.fr](http://www.hypnose-institut.fr)



La Méthode Silva m'a tellement apporté dans tous les domaines de ma vie, qu'il me semble naturel de la partager avec vous. Je me réjouis de vous transmettre la Méthode Silva de façon simple et accessible et d'en faciliter l'intégration dans votre quotidien et ainsi vous permettre d'accéder à votre potentiel, en toute autonomie afin d'aller mieux et de mieux en mieux à tout point de vue.



**Nabil Hedjazi**  
Instructeur de La Méthode Silva

Coach sportif et mental  
PNL  
NH Equilibre  
[www.nh-equilibre.com](http://www.nh-equilibre.com)



Avec La Méthode Silva j'ai pu mettre en application des programmations astucieuses dans ma vie quotidienne, accédant à une dimension plus humaine. J'ai trouvé dans La Méthode Silva un outil accessible, facile à utiliser qui permet à chacun d'entre nous, d'être acteur de sa vie. Dans mon accompagnement, il est important pour moi de pouvoir amener les gens à leur épanouissement, à être mieux et je m'applique à cela.