

Programme international gestion du stress et développement des facultés mentales

Voici le cours enseigné en 32 langues et plus de 120 pays à travers le monde  
Apprenez à mieux utiliser votre mental pour être plus créatif, productif, positif,  
développer la confiance en vous et réussir...tout en vous amusant aussi !

**La raison de notre remarquable succès tient en 2 mots : ça marche.**

---

## CONFERENCE

ENTREE LIBRE, TOUT PUBLIC

**Samedi 18 MAI à 9h30**

Sur Réservation [ICI](#)

**MONTREAL, QC**

## COURS 1 & 2

C1: we **18-19 MAI** 9h30-18h30

C2: we **13-14 JUILLET**

**MONTREAL, QC** Inscription [ICI](#)

Avant 22 AVRIL

---

Des techniques mentales, des **exercices pratiqués** et coachés sur place en stage  
pour améliorer votre vie quotidienne dans tous les domaines :  
personnel, professionnel, scolaire, sportif, artistique, etc...

**Pendant ce cours vous apprendrez à :**

- \* **soulager** le stress et ses effets (trac, insomnies, angoisses, etc.)
- \* **utiliser** des mécanismes déclencheurs pour vous **relaxer** profondément et rapidement
- \* **développer** la mémoire et la concentration de façon spectaculaire
- \* **vous libérer** des peurs, du sabotage personnel et des attitudes limitantes
- \* libérer et **développer créativité et intuition**
- \* **éliminer** les habitudes négatives (par exemple cigarette, excès de nourriture)
- \* mettre en place les schémas efficaces pour une bonne **hygiène de vie**
- \* pensée **positive active**
- \* fixer **ET atteindre** vos buts, **réaliser** vos objectifs
- \* **gagner** confiance en soi et développer l'estime de soi
- \* **visualisation** créative, loi de l'attraction, étape par étape
- \* être plus **productif et efficace**, mieux utiliser le **potentiel** et les capacités de votre cerveau

Ne vous dispersez plus, **gagnez du temps** et de l'**énergie** ! Est ce que vous avancez vers vos **objectifs**, pensez vous de façon **innovante** ? Pouvez vous vous permettre d'ignorer pourquoi **6 millions de stagiaires SILVA** à travers le monde plébiscitent l'utilisation de la Méthode SILVA comme facteur décisif dans l'amélioration de leur santé, éducation, relations, affaires, capacités sportives, et globalement **une attitude gagnante** dans la vie.

**Il y a UNE chose qui a un impact sur TOUS les aspects de votre vie  
c'est .....votre mental !**

\* **PRESENTATION GRATUITE:** le **matin du 13 AVRIL**. constituant l'introduction du stage est gratuit ! Réservez  
Informez vous et profitez d'une relaxation: chacun est bienvenu sans obligation de continuer la formation ensuite.

\* **CARTE DE GRATUITE:** Après une première inscription vous avez le privilège, si vous le souhaitez, de  
resuivre tout ou partie des prochains stages de base gratuitement, dans tous les pays où le stage est présenté,  
grâce à votre carte de stagiaire Silva. **100 % Satisfaction garantie.**

**RENSEIGNEMENTS:** [silvamethod-canada.com](http://silvamethod-canada.com)