



## \* PROGRAMME BASE \*

**Jack Canfield**, co-auteur de *Bouillon de Poulet pour l'Âme* et Intervenant dans *Le Secret* approuve la Méthode Silva comme “une des approches la plus profonde sur le développement du potentiel humain que j’ai jamais découverte. Si vous voulez aller à la source, je vous encourage fortement à participer à la Méthode Silva, vous vous le devez à vous-mêmes.” *co-author of Chicken Soup for the Soul* and Speaker in *The Secret* endorses the Silva Method as “one of the most profound approach to human potential development that I have ever discovered. If you want to go the source, I strongly encourage you to get involved into the Silva Method, you owe it to yourself”.

### **Traiter le 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 vitalité et tranquillité d'esprit.

#### **Stress Management:**

*For more energy and improved health, learn to enter deep relaxation in a matter of moments. Understand brain mechanisms and frequencies. Eliminate the negative effects of tension and anxiety, to gain vitality and peace of mind.*

### **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 état dépressif. Être positif, agir positif et non simplement penser positif.

#### **Attitude and Viewpoint:**

*You will discover how to generate positive states and attitudes that become a natural part of your personality...Eliminate thinking habits that lead to pessimism, lack of self confidence and depressive states. Positive Being and Positive Action rather than just positive thinking.*

### **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.

#### **Sleep Control:**

Learn an effective technique for entering deep healthy sleep. Eliminate insomnia and restless nights by using your brain's natural functions to make it easier to get to sleep. Sleep better, wake up refreshed !

### **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.

#### **Awake Control & Energy Levels:**

*Awaken naturally without an alarm clock by using your internal time sensing mechanism. Learn how to give yourself a "boost" of energy, to stay awake and alert longer when necessary.*

### **Maux de tête & Migraines:**

Libérez-vous de la souffrance et éliminez les maux de tête dûs aux tensions continues et à l'anxiété. Cette technique peut aussi être adaptée avec succès pour soulager les migraines.

#### **Headache & Migraine:**

*Gain freedom from suffering, and eliminate headaches caused by daily pressure and anxiety. This technique is also successfully adapted for relief from migraine headaches.*

### **Rêves créatifs :**

Apprenez des techniques qui vous aideront à trouver des solutions positives à vos problèmes. Utilisez vos rêves de façon créative et innovante.

#### **Creative Dreams:**

*Learn techniques to help you find positive solutions to problems. Use your dream states in highly creative ways.*

### **Une mémoire améliorée :**

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

### **Memory Enhancement:**

*Increasing your memory and concentration is easy when you learn to enhance your visualization skills, and visual memory. Improved memory can have very positive effects in many areas of your personal and professional life.*

### **Techniques d'apprentissage:**

Découvrez comment utiliser efficacement les outils mentaux et des mécanismes déclencheurs quand vous apprenez de nouvelles informations, ou que vous étudiez seul et pendant les examens ou tests de compétence. Gagnez temps et énergie. Améliorez vos résultats d'une façon phénoménale.

### **Study Techniques:**

*Save time and energy. Discover efficient ways to use mind tools in your school classes, or professional development material while studying, and when taking tests. Dramatically increases results.*

### **Mécanismes Déclencheurs:**

Apprenez des techniques pour maîtriser et diriger la puissance de votre conscience pour manifester les résultats désirés dans les domaines de l'autocontrôle, santé, sports, motivation, confiance, changements positifs, et plus.

### **Trigger Mechanisms:**

*You will learn techniques that harness and direct powerful inner conscious processes to help bring about desired results in areas of self-control, health, sports, self-motivation, confidence, positive changes in personality, and more.*

### **Fixer et atteindre ses buts :**

Vous apprendrez des techniques, exploitées et dirigées depuis le processus de conscience intérieure, pour vous aider à atteindre vos objectifs dans divers domaines comme la maîtrise de soi, la santé, le sport, motivation, confiance en soi, changement positif de personnalité, contrôle des dépendances, etc. Ces techniques puissantes travaillent sur l'image fondamentale de soi-même pour maximiser la motivation, la productivité et la réussite.

### **Goal Setting & Decision Making:**

*Learn techniques to exploit and direct your inner conscious processes, to help you reach your goals in such domains as self-control, better health, sport, motivation, self confidence, personality positive changes, control of addictions, etc... These powerful techniques work on fundamental image of self to maximize motivation, productivity and success.*

**Dr. Wayne Dyer sur Silva:** "Tout ce qui porte le nom de Jose Silva comme auteur a mon vote avant que j'ouvre la page un. J'utilise la Méthode Silva depuis des années. Cela m'a aidé à surmonter mes propres maladies. Je vous encourage à participer aux sessions de cours de Mr Silva présentées autour du monde"  
*"Anything with the name of Jose Silva as the author has my vote before I open to page one. I've used the Silva Method for many years. It has helped me overcome my own illnesses. I urge you to attend Mr. Silva's training sessions that are presented around the world."*

**La soirée introduction est gratuite et chacun est bienvenu**, sans obligation de continuer le cours ensuite. Dans le cours, vous recevrez un manuel complet, ainsi qu'une **carte internationale** vous offrant le **privilege de resuivre** ce cours gratuitement (participation minime dans certaines villes) aussi souvent que vous le souhaitez, partout dans le monde, à vie !

**The introductory is free and everyone is welcome** to attend, with no obligation to continue the course afterwards. In the course, you will receive a comprehensive Course Manual, and an **international card** offering you the **privilege to re-sit** the course (nominal fee in certain cities) for free as often as you wish, anywhere in the world, for the rest of your life !

[info@silvamethod-canada.com](mailto:info@silvamethod-canada.com)  
<http://www.silvamethod-canada.com>

## A PROGRAM BACKED BY SCIENCE & RESEARCH

Since 1944, we've collaborated with leading scientists, medical practitioners and personal growth leaders.

The first scientist to investigate the research of The Silva Method was Dr. J. Wilfred Hahn of the Mind Science Foundation in California, who went on to endorse our work. Since then, various research institutions, universities and scientists have studied and verified our research, including:

