

# STAGE SILVA Le Mas d'Azil (ariège)

## du 16 septembre 9h au 18 septembre 18h

Je vous propose le stage de base sur 3 jours avec un hébergement en gîte, chambre d'hôte ou camping.



Vous pouvez venir en famille, entre amis.  
C'est l'occasion de vivre pleinement Silva pendant 3 jours et de profiter de l'énergie du groupe, d'améliorer nos mots et nos pensées.

VOTRE Instructrice pour la méthode SILVA : **Frédérique COUDRET**

Je suis passionnée par nos capacités mentales et la richesse de nos émotions. Après des études de psychologie, d'informatique et de sciences cognitives, j'ai travaillé 20 ans dans l'informatique, tantôt comme ingénieur tantôt comme formatrice. Pour moi transmettre la Méthode Silva c'est permettre à chacun de réussir sa vie, de retrouver la confiance en soi et la joie de vivre. J'ai expérimenté moi même et c'est épatant! Je vous présenterai avec enthousiasme et clarté comment, avec la Méthode Silva, développer vos facultés et les utiliser pour vous réaliser pleinement. Tout est possible!!!



# CONTENU DU STAGE

## Gestion de 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. *Etre* 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 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 dûs aux angoisses et aux tensions continues. Cette technique peut aussi être adaptée avec succès pour d'autres douleurs.

## Rêves:

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

## Une mémoire améliorée:

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

## Techniques d'apprentissage:

Découvrez comment utiliser les outils Alpha et des mécanismes déclencheurs quand vous apprenez de nouvelles informations, ou que vous étudiez seul et pendant les examens ou tests de compétence. 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 divers domaines comme la maîtrise de soi, la santé, le sport, la motivation, la confiance, le changement positif de personnalité, etc. Ces techniques puissantes travaillent sur l'image fondamentale de soi-même pour maximaliser la motivation, la productivité et la 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 chances de prendre les bonnes décisions et vous concrétiserez vos idées dans des conditions idéales.

## Contrôle du poids:

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

### Contrôle des dépendances:

Tabac, alcool et autres... Apprenez l'une des techniques les plus efficaces qui existent pour obtenir l'aide de votre conscience intérieure afin de changer les habitudes involontaires et maîtriser au mieux votre vie.

### 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 stage accroissent aussi l'agilité de votre esprit et le rendent 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 propre 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 stage 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.

### **Après ce stage le DROIT DE REPETITION est ILLIMITÉ n'importe où n'importe quand**

(Il est demandé une participation modique aux frais de location de salle – 10 € par jour.)

Vous pourrez, si vous le souhaitez, prendre des notes durant le stage, bien que cela ne soit pas nécessaire, puisqu'il vous est offert un manuel récapitulant les explications et les exercices. Habillé de façon confortable, préparez-vous à vous détendre et à passer un moment agréable.

## TARIF DU STAGE

normal	450 €
réduit	400 €
répétition	10 € / par jour

## CONTACT pour le stage

Frederique COUDRET  
[frederique.coudret@lamethodesilva.com](mailto:frederique.coudret@lamethodesilva.com)  
[www.lamethodesilva.com](http://www.lamethodesilva.com)  
06 18 75 77 40



Inscription en ligne ou par courrier

# CONTACT pour l'hébergement

Michèle & Eric Duran

05 61 69 99 56 sarllosange@hotmail.com

## INFORMATIONS sur le gîte

Les Vergers de Sésame, Caoué de Coume, 09290 Le Mas d'Azil

Pour dormir

La **chambre d'hôte**,

1 Personne	2 personnes	3-4-5 pers.	Plus
30-35 € la chambre	46-50 la chambre	20 €/ pers/nuit	15 € / pers / nuit
<b>Couple + 1 enfant</b>	<b>Couple + 2 enfants</b>	<b>Couple + 3 enfants</b>	Petit déjeuner inclus Animaux admis...
54 € la chambre	72 € la chambre	85 € la chambre	

### LE "CAMPING BIENVENUE A LA FERME"

Pour votre confort, emplacements spacieux avec sanitaires coquets, barbecue familial, électricité sur emplacements. Prevoir votre papier wc

<b>Tarifs tout compris par nuit</b> (véhicule, emplacement, eau chaude, taxes)	
adulte	6 €
Jusqu'à 4 ans	gratuit
au dessus de 4ans jusqu'a 10 ans	3 €
Electricité sur emplacement	2,50 € /jour/emplacement

### Le Gite de Groupe, 11 – 12 couchages

Une chambre spacieuse de 63 m<sup>2</sup>, aménagée en dortoir confortable, L'intimité est préservé par des espaces individualisés. Apportez draps ou duvet; les couvertures ,oreillers et taies sont à disposition.

Tarifs stagiaire : nuitée 11 €



Pour manger

Petit déjeuner	5 €,
1 repas végétarien	13,50 €
Demi pension( 1repas 1 petit déjeuner )	18,50 €
2 repas	27 €
Pension complète (2 repas 1 petit dej)	32€