

**Conférence : L’intelligence du cœur**

**avec Hilaria formatrice agréée HeartMath®**

Apprendre à s’autoréguler, à reconnaître et écouter les messages intuitifs du cœur, développer un rapport cohérent entre corps, esprit et âme pour mieux vous guider et naviguer lors de passages turbulents dans votre vie quotidienne (ex : à l’école, au travail, dans les relations familiales et professionnelles, dans le domaine de la santé, etc…). L’Intelligence du cœur vous aidera à affronter les défis quotidiens avec plus de facilité et à progresser vers des solutions gagnantes / gagnantes tout en renforçant votre résilience interne.

En participant à cette conférence/atelier vous découvrirez :

* Ce qu’est l’intelligence du cœur et ses implications pour votre bonheur, votre santé et votre bien-être sur tous les plans : physique, émotionnel, mental et spirituel.
* L’incidence des émotions sur la physiologie, la communication cœur-cerveau, et leurs effets dans votre quotidien.
* Une pratique scientifiquement validée efficace pour surmonter en douceur les réactions stressantes ou négatives. Cette pratique est appelée cohérence cardiaque.
* La dynamique sur la façon dont vous êtes intimement lié avec le tout et comment ce lien influence votre réalité et votre entourage.

**Soyez les bienvenus dans ce voyage extraordinaire à la découverte de l’intelligence du cœur. Devenez une force positive pour le bien dans votre vie et dans le monde.**

**Embarquez pour une expédition qui changera votre vie !**



Ma mission personnelle est d’enseigner des pratiques simples et des savoirs qui aident chaque personne à établir un nouveau point de référence intérieur pour créer des changements positifs dans sa vie personnelle et professionnelle, en mettant l’accent sur la gestion du stress, le leadership intuitif, la prise de décision, l’amélioration de la santé, une communication authentique et la création de relations harmonieuses. En résumé apprendre à vivre vraiment en harmonier avec son cœur.

J’ai été formée à la gestion du stress et des émotions avec l’approche scientifique et novatrice de HeartMath®, la référence mondiale de la cohérence cardiaque.

~ cœurieusement à vous Hilaria

***Voici mon secret. Il est très simple : « on ne voit bien qu'avec le cœur.***

 ***L'essentiel est invisible pour les yeux ».* ― Antoine de Saint-Exupéry, Le Petit Prince**

**www.coeurieuse.com ♥ 04 99 92 91 09**

**Programme**

**Le contenu de mes conférences a pour fondement les résultats de recherches scientifiques qui ont démontré qu’une intelligence réside dans le cœur et expliquent comment celui-ci communique avec le cerveau et le reste du corps. Lorsque l’intelligence du cœur est sollicitée, elle peut avoir un effet positif sur notre physiologie qui joue un rôle important dans le bien-être tant individuel que collectif.**

**En tant que formatrice agréée HeartMath, je vous enseignerai la base de ces connaissances. Je vous communiquerai des information, outils et techniques permettant d’accéder à l’intelligence du cœur. Vous découvrirez aussi comment nous participons à la création de notre réalité, que nous en soyons conscients ou pas.**

**De nombreuses recherches et expérimentations ont validé les effets très positifs de la cohérence cardiaque, dont par exemple : meilleur équilibre personnel, vie plus heureuse, relations plus agréables, effet positif sur la santé. En plus, ajouter plus de cœur dans notre vie se traduit pars plus de cohérence personnelle, sociale, globale.**

**L’Institut HeartMath est reconnu pour la qualité de ses recherches sur le cœur et la cohérence cardiaque et pour lesquelles ils ont agi en tant que pionnier depuis près de trente ans. (Ces travaux ont été introduits en France par David Servan-Schreiber, médecin et spécialiste en neurosciences.)**

**Les conférences :**

**Je propose selon les souhaits et les disponibilités offertes par Terre de Convergences de tenir de 1 à 4 conférences.**

**Mes conférences, dont le contenu est résumé ci-dessus, auront une durée d’environ une heure y compris le temps consacré aux questions/réponses. La formulation serait adaptée aux différents groupes d’âge auxquels je m’adresserai.**

* Adultes – parents, professions dans le domaine des services avec niveau de stress élevé (santé, éducation, sport, police, etc.)
* Ados – apprendre à gérer certaines situations particulièrement stressantes (examens, concours, conflits familiaux, entre camarades, etc.)
* 8 á 11 ans – idem ci-dessus adapté á cette tranche d’âge
* Pour les plus petits – apprendre la technique respiratoire qui permet d’atteindre l’état de cohérence cardiaque.