

# Vivre selon son Coeur

---

Découvrez comment vivre la vie que vous voulez



---

Apprenez à vous fier sur l'intelligence de  
votre cœur en collaboration avec votre  
esprit pour améliorer votre santé,  
performance, relations et bien-être.



Cultivez un sens  
profond de sécurité  
intérieure et  
augmentez vos  
sentiments d'espoir  
et de confiance.



Libérez-vous des impacts  
négatifs que le stress a sur  
votre corps et votre  
esprit.



# Le système HeartMath®

---

- Technologie de pointe et innovatrice
- Unique et efficace
- Fondé sur la science
- Prouvé et crédible
- Facile à apprendre et à utiliser
- Transforme la vie

*HeartMath est une marque déposée de l'Institut HeartMath.*

©2009 HeartMath



---

HeartMath est une organisation reconnue mondialement dévouée à favoriser une vie fondée sur les principes du cœur.



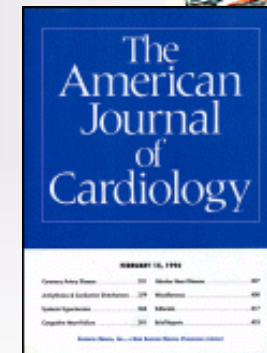
---

Depuis 1991, HeartMath a formé des gens de partout sur la planète à la gestion du stress et des émotions avec leurs processus, techniques et technologies pratiques et faciles à utiliser, nécessaires à une vie enrichissante, saine et productive .



# Recherches publiées

- *Harvard Business Review*
- *Financial Times*
- *The Economist*
- *Wall Street Journal*
- *American Journal of Cardiology*
- *Journal of Stress Medicine*
- *Journal of Preventive Cardiology*
- *Modern Healthcare*



# Les résultats démontrent ce que vous recherchez

---

- 27% ↓ Lassitude
- 41% ↓ Fatigue
- 38% ↓ Épuisement
- 21% ↓ Anxiété
- 18% ↓ Déprime
- 21% ↓ Contrariété
- 17% ↓ Colère
- 12% ↓ Tension musculaire
- 15% ↑ Optimisme
- 21% ↑ Calme
- 25% ↑ Sérénité
- 17% ↓ Insuffisance de sommeil

*N= 1500; données dans les archives de HeartMath LLC*

©2009 HeartMath



# Atteignez vos buts

---

- Ayez une vie plus équilibrée
- Sentez-vous mieux
  - Au travail
  - À la maison
  - Dans vos loisirs
  - À l'école
- Diminuez votre niveau de stress
- Soyez en meilleure santé et plus résilient
- Améliorez la qualité de vos relations



# Facile à apprendre et amusant à mettre en pratique

---

- Votre propre coach personnel HeartMath
  - Apprentissage personnalisé
  - Adapté à votre horaire
  - Dans le confort de votre foyer
- Cahier d'exercices
  - Orienté spécifiquement vers vos buts
- Technologie emWave®
  - Récipiendaire d'un prix pour sa technologie innovatrice

*emWave est une marque déposée de Quantum Intech, Inc.*

©2009 HeartMath



# Technologie emWave

---

Constatez l'amélioration au fur et à mesure que vous apprenez à transformer votre stress et obtenez une plus grande maîtrise de vos émotions, de votre esprit et de votre corps.

# emWave PC

## Système de Réduction du Stress

---

- Transforme votre ordinateur en un moniteur de rythme cardiaque
- Vous démontre comment vos pensées et émotions affectent votre coeur et système nerveux
- Enrichit le développement des habiletés avec des jeux et des environnements interactifs



# emWave

## Réducteur Personnel de Stress®

---

Appareil portable qui vous permet de faire le plein d'énergie partout où vous allez

- Améliore l'acuité d'esprit, la santé et la sensation de bien-être
- Récupérez rapidement suite à des événements stressants et prévenez les fuites d'énergie
- Passez plus facilement d'une tâche à l'autre



*Personal Stress Reliever est une marque déposée de Quantum Intech, Inc.*

©2009 HeartMath

HeartMath®  
Licensed Provider 

# Sentez-vous mieux plus souvent

---

- Obtenez un équilibre physique, mental et émotionnel
- Restaurez votre système nerveux
- Augmentez votre niveau d'énergie
- Améliorez de façon globale votre santé et votre bien-être



# Performez mieux plus souvent

---

- Atteignez et maintenez la zone du sommet de la performance



- Améliorez votre acuité mentale et votre habileté à résoudre les problèmes
- Enrichissez vos relations et réduisez le stress qui résulte de mauvaises communications
- Soyez plus créatif à développer des idées originales pour vos plans et projets

# Vivez Simplement Mieux

---

- Menez une vie davantage guidée par votre coeur
- Réalisez la vie que vous voulez vivre, vos rêves, votre mission et objectifs
- Découvrez comment...





*Un changement du coeur  
change tout*