

## Conditions préférentielles pour les membres de la Swiss Paramedic Association

### Programme «HRV Mindset Reset by DI MIND» pour plus d'équilibre dans la vie!



mesurer



voir



reconnaître



modifier

Pour équilibrer le travail, la famille, les hobbies et autres obligations, il faut avoir un talent d'organisateur, mais aussi une bonne perception de sa santé. En effet, des périodes prolongées de stress et un manque de récupération peuvent entraîner de graves surmenages et de l'épuisement. C'est précisément là qu'intervient le programme de mode de vie «HRV Mindset Reset by DI MIND». Grâce à la visualisation du style de vie avec l'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC), tu peux sensibiliser ta conscience de la santé et augmenter de manière significative ta capacité de performance et de récupération, comme le font les sportifs de haut niveau depuis plus de deux décennies déjà. Par le biais de la collaboration entre Swiss Paramedic et DI MIND, toi, les membres de ta famille et ton employeur bénéficiez d'un rabais de 15%.



La mesure en autonomie de la VFC sur trois à cinq jours est au cœur du programme de mode de DI MIND. Les données individuelles relatives au stress, au sommeil, au travail, aux loisirs et aux activités physiques sont alors documentées, analysées et mises en adéquation avec le journal personnel en ligne. Le coaching intégré permet non seulement de visualiser la gestion de ses propres ressources, mais aussi de se concentrer sur des démarches individuelles visant à améliorer la santé, la performance mais aussi la capacité de récupération. Tu trouveras tous les détails sur [www.dimind.ch/swissparamedic](http://www.dimind.ch/swissparamedic).

Prestations du programme du mode de vie	Prix normal	Prix membres
Lifestyle «72h-HRV Mindset Reset by DI MIND»   3 jours	CHF 399.00	CHF 340.00
Lifestyle «120h-HRV Mindset Reset by DI MIND»   5 jours	CHF 495.00	CHF 420.00
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mesure individuelle de la VRC, y compris l'entretien d'évaluation personnel</li> </ul>		

En outre, DI MIND propose du coaching, des consultations, des ateliers et des conférences sur les thèmes de la santé (vitamine D, acides gras oméga 3), de la nutrition, de la relaxation, de l'organisation de l'entraînement, de la prévention du stress, de la compétence émotionnelle ainsi que du traitement des traumatismes. Contactez-nous pour obtenir plus d'informations.