

Atelier : Lâcher Prise avec Dolores Lamarre

Ah ce cher lâcher prise...! Comment acquérir la souplesse essentielle au lâcher prise? Y a-t-il des recettes secrètes? Mais au fait, qu'est-ce que le lâcher prise et cela vaut-il vraiment le coût de s'y intéresser?

Profil

Permet d'approfondir la notion de lâcher prise. Aide à identifier ce à quoi vous avez de la difficulté à lâcher prise ainsi que certains blocages qui minent votre énergie. Fournit des outils pour y arriver. Amène à une meilleure connaissance de vous-même par une approche psychoénergétique, spirituelle et corporelle. Si vous vivez l'angoisse, la peur de perdre, du manque..., êtes en *burnout*, dépression, vivez une rupture, des relations difficiles personnelles ou au travail, apprendre à lâcher prise peut certes vous aider.

Objectifs :

- Faciliter l'évolution personnelle en amenant à la conscience de chacun l'importance de la connaissance de soi, afin d'améliorer son mieux-être au quotidien, au travail comme à la maison.

- Fournir des clés permettant d'identifier et de transformer des comportements ou des situations répétitives difficiles. Démontrer comment ces clés aident à traverser des passages plus ardues.

- Identifier : Comment se joue l'exercice du pouvoir, le contrôle ? Quelles blessures, quelles peurs et quelles croyances, y sont associées dans votre vie? Comment celles-ci bloquent-t-elles le lâcher prise?

- Sensibiliser la personne à l'utilisation de son pouvoir intérieur pour nourrir la voie de l'équilibre dans sa vie. Développer sa capacité de choisir afin de lui aider à apprendre à discerner, à s'aimer, à se respecter et ceci dans le respect des autres. Le processus décisionnel est facilité vu sous l'angle du lâcher prise.

- Permettre à la personne, par son lâcher prise, de bénéficier davantage d'énergie pour s'épanouir, au lieu de dépenser celle-ci, inconsciemment, à résister et à lutter contre le mouvement naturel de son être, à se battre contre son environnement ou divers facteurs extérieurs.

Démontrer comment lâcher prise favorise une circulation énergétique optimale, un état d'esprit plus calme et une meilleure santé.

*Lâcher prise aide à diminuer les tensions, le stress, la fatigue
et contribue à améliorer la qualité de vie.*

Contenu:

♥ **Définir la notion du lâcher prise:** nous entendons souvent dire « LÂCHE PRISE » ! Que signifie cette expression, quel en est le sens ? Lâcher prise À QUOI ?

♥ **Bienfaits du lâcher prise:** les effets sur la santé globale et le mieux-être au quotidien.

♥ **Les (5) étapes pour lâcher prise.**

♥ **Les Principes du lâcher prise:** SIMPLES à pratiquer et à intégrer doucement dans notre vie.

♥ **La structure énergétique et son rôle au quotidien:** nous sommes habitués à évaluer, juger, baser nos diagnostics de maintes formes à partir de ce que l'on perçoit par nos sens. Il existe en nous des espaces invisibles, subtils, pourtant d'importance majeure, car ceux-ci véhiculent notre énergie vitale. Comment dissoudre et prévenir les blocages qui gênent la circulation d'énergie ?

Dans l'ignorance de la physiologie énergétique vous accumulez des lourdeurs d'origines diverses et peu à peu l'inconfort, le mal être, les malaises voire même les maladies risquent de s'installer. Acquérir quelques notions afin de favoriser votre santé et votre équilibre est intéressant.

♥ **Aider à identifier ce à quoi lâcher prise, personnellement:** explorer les assises sur lesquelles sont fondées votre façon de choisir, vos attitudes, vos réactions, vos mécanismes de contrôle...

♥ **Identifier les blocages qui vous empêchent de lâcher prise:** aide à identifier les croyances limitatives, les peurs, les blessures passées... afin de travailler à en libérer le poids.

♥ **Outils:** fournit des moyens de poursuivre le lâcher prise suite à l'atelier, en apprenant de plus en plus à le mettre en pratique dans les situations du quotidien. Prévient aussi les déséquilibres des plans émotionnel, mental ainsi que la maladie. Apprivoiser certains exercices énergétiques, afin de diminuer le stress et d'acquérir de la souplesse de corps et d'esprit.

Dolores croit fermement que le lâcher prise devrait être enseigné à tous, dès le bas âge, voire même inclus dans les programmes éducatifs et scolaires. Lâcher prise n'a rien à voir avec négliger ou laisser aller. Au contraire, c'est apprendre à assouplir la rigidité mentale personnelle, pour mieux vivre chaque journée et favoriser une meilleure santé.

Cet atelier est aussi pour la personne qui a le goût de comprendre pourquoi tel événement difficile s'est produit dans sa vie et comment apprendre à en décoder les leçons ainsi que comment traverser les difficultés avec équilibre. Il est facile d'appliquer ensuite ce que vous aurez appris au travail, à la maison et dans vos diverses activités. Vous ne pouvez contrôler la température, les ouragans, mais lorsqu'il se produit une tempête dans votre vie, comment vivre celle-ci avec un minimum de stress et d'anxiété?

Témoignages : voir <http://institutdplus.com/formations/developpement-personnel/lacher-prise/>

Atelier

Horaire (non en hébergement) : (2) jours de 9:00 à 18:00.

Coût : 295 \$ + taxes. *Selon les régions, le déplacement etc... des conditions sont au préalable discutées avec les organisateurs. Non jumelable à une autre offre. Voir plus bas.*

(Un dépôt de 75\$, **NON-REMBOURSABLE** et **TRANSFÉRABLE** pour toute autre activité de l'Institut, confirme votre inscription). Un nombre minimum d'inscriptions assure la tenue de l'atelier.

Pour les ateliers donnés à l'Institut :

- **Un rabais de 50% vous sera offert** sur cet atelier, si vous inscrivez **3 autres personnes en plus de vous** à l'atelier Lâcher Prise (donné à la même date). Non jumelable à une autre promo.
- **Cet atelier vous est offert gratuitement**, si vous inscrivez **5 autres personnes ou plus que vous-même** à l'atelier Lâcher Prise (donné à la même date). Non jumelable à une autre promo.

INSCRIPTION EN LIGNE : Payer votre dépôt de 75\$ en toute sécurité via PayPal

<http://institutdplus.com/formations/developpement-personnel/lacher-prise/>



Créez vos groupes et recevez l'atelier en régions.

Pour les ateliers de groupe donnés en régions : *Selon les régions, le déplacement etc... des conditions peuvent varier et sont au préalable discutées avec les organisateurs.*

• Pour un groupe de 11 personnes payantes ou plus, une 12^e participation est offerte gratuitement ainsi que (5) livres « Le temps de lâcher prise » Éditions du rayon d'Or.

Ex : 11 inscriptions = (1) gratuité et (5) livres Éditions du rayon d'Or

Ex : 22 inscriptions = (2) gratuités et (10) livres Éditions du Rayon d'Or etc. Nombre max de participants : 35

Pour les modalités de paiement pour les groupes, ceci est sujet à une entente.

Un dépôt sera exigé toutefois de 75\$ par personne, tel mentionné plus haut. À noter qu'un nombre minimal de participants, évalué selon le lieu et conditions de déplacement, sera essentiel pour la réalisation de la formation.

Postez votre chèque libellé au nom de Institut Dolores Lamarre+ à :

Institut Dolores Lamarre+

505, boul Sir-Wilfrid Laurier
Beloeil, Qc J3G 4H8

Lecture facultative pour vous y préparer :

LE TEMPS DE LÂCHER PRISE

Grand Prix du Livre Montérégien 1999
Éditions Quebecor

Disponible :

- En librairie, si non sur place, commandez-le.
- Version numérique sur le web.
- À l'Institut Dolores Lamarre+



Institut Dolores Lamarre+

INTERNATIONAL



Institut Dolores Lamarre+
INTERNATIONAL

505, boul Sir-Wilfrid-Laurier
Beloeil, Qc. J3G 4H8

www.institutdlplus.com

Téléphone (450) 714-1275
Courriel: info@institutdlplus.com