

# Europe 2010

## *Stage Lâcher Prise*



Animé par

*Dolores Lamarre*



*Auteure et formatrice*

## Stage *Lâcher Prise*

Permet d'approfondir la notion de lâcher prise. Aide à identifier ce à quoi vous avez de la difficulté à lâcher prise et 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. En douceur et avec respect vous serez guidé sur la voie de l'équilibre, sans jugement. Si vous vivez l'angoisse, la peur de perdre, la peur du manque..., si vous êtes en burnout, vivez une rupture, des relations difficiles personnelles ou au travail venez chercher de l'aide en toute simplicité, en apprivoisant le lâcher prise.

\*\*\*\*\*

### 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, peurs, croyances, y sont associées dans votre vie? Comment ceci bloque-t-il 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 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.

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

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

### 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.**

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

♥ **Structure énergétique et son rôle au quotidien:** Nous sommes habitués à évaluer, juger et à 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 nous accumulons des lourdeurs d'origines diverses et peu à peu l'inconfort, le mal être, les malaises voire même les maladies risquent de s'installer. Il est intéressant d'acquérir quelques notions sur la structure énergétique et de faire les liens avec votre vécu. Cette approche favorise la santé et l'équilibre personnel.

♥ **Aider à identifier ce à quoi lâcher prise, personnellement:** Chaque participant a l'opportunité d'explorer les assises sur lesquelles sont fondées sa façon de choisir, ses attitudes et réactions, ses mécanismes de contrôle....

♥ **Identifier les blocages qui vous empêchent de lâcher prise:** Que ce soit pour une personne déjà en cheminement personnel ou pour une autre qui entre sur cette voie, ce stage 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 en apprenant de plus en plus à le mettre en pratique dans les situations du quotidien. Prévient aussi les déséquilibres tant sur le plan émotionnel que mental qui risquent de créer malaises et maladie. Permet d'approprier certains exercices énergétiques afin de diminuer le stress et acquérir de la souplesse de corps et d'esprit.

- Lecture suggérée pour préparer votre atelier :  
*Le temps de lâcher prise, Les Éditions Québecor, Best Seller au Québec.*

\*\*\*\*\*

Infirmière pendant plus de 25 ans et occupant des fonctions de cadre, l'auteure a signé plusieurs articles parus dans sa chronique : *La spiritualité au quotidien*, du Magazine VIVRE, ainsi qu'en des hebdomadaires. Ses articles dans le cyberjournal Alchymed portent vers le mieux-être ses lecteurs. Consultante en médecine psychoénergétique au Québec depuis nombres d'années, cette conférencière a été invitée à des lignes ouvertes et entrevues radiophoniques ainsi que télévisées. Animatrice de nombreux voyages-ateliers au niveau international, Maître enseignante en Reiki Usui et en Reiki Karuna®, Dolores vous invite à participer à ses activités, afin de vous aider à vous sentir mieux, en lâchant prise à ce qui vous empêche de nourrir ou de retrouver votre joie de Vivre et d'Être heureux...simplement. Elle est fondatrice et dirige l'Institut Dolores Lamarre+.

## *Stage Lâcher Prise*

\*\*\*\*\*

**Paris :** 24, 25 avril 2010  
**Bruxelles :** 1<sup>er</sup> 2 mai 2010

**Coûts :** 260 €

Par personne pour un atelier de (2) jours, de 9h00 à 19h00

- Dépôt demandé à l'inscription : 60 €

Visitez : <http://www.lacher-prise-comment.com> & <http://www.institutdlplus.com>

**LE TEMPS DE LÂCHER PRISE**

Grand Prix du Livre Montérégien 1999

*Les Éditions Quebecor*

**PASSEPORT POUR L'ÉQUILIBRE**

*Les Éditions Quebecor*

**ÊTES-VOUS SAUVEUR, VICTIME OU BOURREAU ?**

*Les Éditions Le Dauphin Blanc*

**L'ARGENT ET L'ABONDANCE PAR DROIT DIVIN**

*Les Éditions Quebecor*

**LE COUPLE À SON MEILLEUR**

*Les Éditions Le Dauphin Blanc*

**TIEMPO DE DESAPEGO**

Traduction espagnole de *Le Temps de lâcher prise*

Ediciones Vedra, Barcelone

Distribuciones Espagna, Mexico, *Argentina*

*Quelques conférences*

\*\*\*\*\*

● **Destination : Équilibre. Avez-vous votre passeport ?**

Comment atteindre l'équilibre dans la vie de tous les jours et favoriser ainsi la santé globale.

● **Sauveur-victime-bourreau, lequel êtes-vous ?**

Et pourquoi? Quels sont les origines de ces aspects? Comment à chaque jour, à votre insu, minent-ils votre énergie vitale?

Comment transformer votre ancien afin que le nouveau soit, avec plus de facilité et de joie de vivre? ...

● **Programme de formation S.A.I.M.E.<sup>®</sup> et ses bienfaits.**

● **Lâcher prise**

Ah ce lâcher prise ! Est-ce l'un de ces fameux concepts populaires qui meurt lorsque sa mode est terminée ou est-ce un véritable outil pouvant servir au mieux-être et à améliorer la santé?

● **Vivre le changement sans s'inquiéter**

Nul ne peut arrêter le changement dans sa vie. Mais alors comment y réagir et agir, afin d'en tirer le meilleur et de conserver l'équilibre?

● **La quête de reconnaissance : les pièges à éviter !**

● **Une richesse à découvrir : l'énergie qui nous habite.**

**Durée :** 1.5 à 2 heures (selon les besoins : peut varier).

**Matériel :** tableau à feuilles, micro au besoin.

*Ces conférences sont offertes aux groupes privés, organismes publiques, entreprises...*

*Pour informations, contactez Mme Anne Colas : [anne.colas\\_institutdlplus@videotron.ca](mailto:anne.colas_institutdlplus@videotron.ca)*

# *Dolores Lamarre*

Auteure et consultante en médecine psychoénergétique  
Burnout, relations difficiles, pertes..., maladie  
Conférences, ateliers, voyages-ateliers  
Maître enseignante Reiki Usui et Karuna®  
Fondatrice et Formatrice au Programme S.A.I.M.E. ®  
(Système d'Aide et d'Interventions en Médecine Énergétique)

Courriel: [institut.doloreslamarreplus@videotron.ca](mailto:institut.doloreslamarreplus@videotron.ca)  
Web : <http://www.institutdplus.com>  
<http://www.doloreslamarre.alchymed.com>  
<http://www.lacher-prise-comment.com>  
<http://www.psycho-ressources.com/dolores-lamarre.html>  
<http://www.associationsaime.com>

Visitez mes boutiques:

<http://laurence.network-boutique.com/Alchymed>  
<http://laurence.network-boutique.com/cSante>  
<http://laurence.network-boutique.com/cVert>  
<http://laurence.network-boutique.com/cVirtuel>

## **QUÉBEC, CANADA**

### **Institut Dolores Lamarre+**

**Tél :** 11 (450) 714-1275, **Fax :** 11 (450) 714-1276

## **BELGIQUE**

### **Bruxelles :**

Eva Krejčová : [eva@eurosquare.com](mailto:eva@eurosquare.com) **Tél :** 32 2 762 69 84 **ou GSM :** 32 473 277 999  
Catherine Hinderyckx : [naturo-cathe@live.be](mailto:naturo-cathe@live.be) **Tél :** (32) 2 657 51 06 **GSM:** (32) 497 34 16 78

## **FRANCE**

### **Paris :**

Isabelle Laroche : [ilaroche@club-internet.fr](mailto:ilaroche@club-internet.fr) **Tél :** (33) 01 30 90 69 35 **GSM:** (33) 06 23 82 22 82  
Michelle Luchini : [michelleluchini@wanadoo.fr](mailto:michelleluchini@wanadoo.fr) **Tél :** (33) 2 32 26 29 02 **GSM :** (33) 06 17 06 85 52