



**23 et 24 avril 2016**

**Maison du Cœur**

***L'eau qui s'écoule dans la rivière est un exemple de Lâcher Prise!***

***Elle suit son cours avec douceur et puissance à la fois!***

***Elle est flexible et vigoureuse, elle s'abandonne au moment présent!***

***Elle nous révèle l'attitude la plus intelligente et la plus puissante que l'on puisse adopter, peu importe les circonstances : Lâcher Prise!***

### **QU'EST-CE QUE LE LÂCHER PRISE?**

C'est comme l'eau qui coule. C'est s'abandonner à l'instant présent en toute confiance que ce vers quoi nous allons est un chemin de croissance vers le bonheur. C'est accepter nos réactions en observant nos peurs, nos limites et en choisissant de se dépasser tout en apprenant à se respecter. C'est apprendre à voir les épreuves ou obstacles de la vie comme des expériences constructives plutôt que comme des embûches limitatives. C'est reconsidérer nos croyances, nos désirs, nos valeurs, c'est se libérer de nos attentes, de nos attachements. C'est apprendre à s'abandonner au lieu de vouloir contrôler! C'est apprendre à assouplir la rigidité mentale personnelle pour en arriver à mieux vivre chaque jour davantage en harmonie avec notre entourage. Et plus...

Ce qui s'apprend dans le Lâcher prise, c'est la connaissance de soi. À partir de là, on commence à «vivre» de plus en plus cet «état» de «Lâcher Prise». C'est un ensemble de choses à faire. On s'y pratique jour après jour puisque, comme dans n'importe quel entraînement sportif ou intellectuel, on commence par des petites choses qui deviennent partie intégrante de nous. Si vous vivez l'angoisse, la peur de perdre, du manque... êtes en burnout, dépression, vivez une rupture, des relations difficiles personnelles et au travail, Lâcher Prise peut vous aider.

### **CONTENU DE L'ATELIER :**

- ♥ Définir la notion du Lâcher Prise. Qu'est-ce que cela signifie? Quel en est le sens? Lâcher prise à quoi?
- ♥ Bienfaits du Lâcher Prise : effets sur la santé globale et mieux-être au quotidien.
- ♥ Les 5 étapes pour Lâcher Prise.
- ♥ Les principes du Lâcher Prise : très simples à pratiquer et à intégrer doucement dans notre vie.
- ♥ La structure énergétique et son rôle au quotidien. Nous sommes habitués à analyser, évaluer avec nos sens et notre intelligence. Mais nous sommes plus complexes que la structure physique que l'on voit... nous sommes fait d'espaces subtils d'importance majeure qui véhiculent notre énergie vitale. Dans ces espaces, on accumule des lourdeurs qui entraînent inconfort, malaises et même, la maladie. Mieux se connaître favorise une santé plus équilibrée.
- ♥ Identifier ce à quoi Lâcher Prise personnellement : explorer les bases de votre façon de choisir, vos attitudes, vos réactions, vos mécanismes de contrôle...
- ♥ Identifier les blocages qui empêchent de lâcher prise (croyances, peurs, blessures passées) pour libérer.
- ♥ Moyens de poursuivre le Lâcher Prise suite à l'atelier par la mise en pratique au quotidien d'outils.

## **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.
- ♥ 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 sont associées dans votre vie? Comment celles-ci bloquent-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 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.

VOTRE FORMATRICE : LILIANNE CHAMBERLAND  
INTERVENANTE EN LÂCHER PRISE, DIPLÔMÉE DE L'INSTITUT DOLORES LAMARRE +

ATELIER DE 2 JOURS, DE 9 À 17 :30 H ~ OFFERT 2 FOIS À L'AUTOMNE ET 2 FOIS AU PRINTEMPS.

LIEU : LA MAISON DU CŒUR.

COÛT : 295\$ + TX. UN DÉPÔT DE 75\$ CONFIRME VOTRE INSCRIPTION.

PLACES LIMITÉES.

DÈS VOTRE INSCRIPTION, VOUS RECEVREZ DES CONSIGNES À CE QUI A TRAIT À L'ATELIER (choses à apporter, itinéraire etc.). POUR CELA, IL EST SOUHAITABLE DE S'INSCRIRE AU MOINS UNE SEMAINE À L'AVANCE.