



Formation

Lâcher Prise

Le comprendre, l'appliquer et respirer

21 et 22 novembre 2026 - EN LIGNE

Ah ce cher lâcher prise...! Cela ne veut pas dire ignorer les problèmes, mais plutôt accepter que certaines choses sont hors de notre contrôle, et qu'il est parfois nécessaire de les laisser partir pour diminuer le stress, protéger notre santé et avancer plus calmement.

Considérant les bienfaits du Lâcher Prise, vous êtes gagnant de prendre un moment pour en recevoir une compréhension théorique et comment appliquer pratiquement ce concept au quotidien, afin d'alléger vos soucis et obtenir des bénéfices concrets et accessibles.

Profil

Dolores propose en cette formation, une approche pratique, simple et pédagogique permettant d'approfondir la notion de lâcher prise. Cette formation aide à identifier ce à quoi vous avez de la difficulté à lâcher prise, ainsi que certains blocages qui minent votre énergie. Elle favorise une meilleure connaissance de vous-même et fournit des outils pour y arriver. Si vous vivez par exemples des tensions, des peurs de perdre, du manque..., êtes en burnout, dépression, traversez une rupture, des relations difficiles personnelles ou professionnelles etc, 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 le 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 subtilement l'exercice du pouvoir, le contrôle ? Quelles blessures, quelles peurs et quelles croyances, y sont associées dans votre vie ? Comment celles-ci freinent-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 davantage bénéficier d'énergie pour s'épanouir, au lieu de dépenser celle-ci inconsciemment, à résister et lutter contre le mouvement naturel de son être, l'obligeant à se battre contre son environnement ou divers autres 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, et baser nos situations 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 les maladies risquent de s'installer en ce terrain propice. Acquérir quelques notions afin de favoriser votre santé et votre équilibre est intéressant.

♥ **Aider à identifier personnellement ce à quoi lâcher prise :** explorer les assises sur lesquelles sont fondées votre façon de choisir, vos attitudes, vos réactions, vos mécanismes de protection et 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. Préviend les déséquilibres des plans émotionnel, mental ainsi que la maladie. Permet de découvrir et d'appriivoiser certains exercices, 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. Infirmière de profession, ayant depuis toujours l'humain au centre de ses attentions, elle dit que 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 s'adresse aussi à la personne qui a le goût de comprendre ce que tel événement difficile qui s'est produit dans sa vie veut lui enseigner, en y découvrant un sens. Cette formation l'aidera à en décoder préventivement les apprentissages, 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

Plus d'informations :

Horaire sur deux journées : de 9h00 à 17h00. Attestation remise.

Lieu: EN LIGNE

- Formation reconnue par plusieurs associations, en formation continue obligatoire de ses membres.

Coûts : 350 \$ + taxes = 402.41\$. Non jumelable à une autre offre. (Un dépôt de 75\$, **NON-REMBOURSABLE** mais **TRANSFÉRABLE** pour toute autre activité de l'Institut, confirme votre inscription). Une balance de : 327,41\$ sera due pour le paiement final. La balance est payable avant la formation :

- Par carte de crédit (en ce cas, svp nous aviser afin qu'une facture PayPal vous soit envoyée. Vous n'avez pas besoin d'avoir un compte PayPal),
- Par virement fait à : contact.idlamarre@videotron.ca
- À la demande, un reçu vous sera envoyé. Informez-vous des modalités de paiement, au besoin.

AMENEZ VOS AMIS

- **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 par carte de crédit via PayPal en un clic, en utilisant notre bouton PayPal



OU par virement à : contact.idlamarre@videotron.ca

Lecture facultative pour vous y préparer :

LE TEMPS DE LÂCHER PRISE

Grand Prix du Livre Montréalien 1999
Bestseller Éditions Québecor

Disponible :

- En librairie : sur commande.
- À l'Institut Dolores Lamarre+, commandez [ICI](#) :
- Version numérique [sur le web](#).



Connaitre mieux Dolores : <https://www.institutdlplus.com>

Auteure, formatrice, conférencière, antérieurement animatrice radio.

Spécialiste reconnue en Lâcher Prise, Dolores a écrit plusieurs livres en développement personnel, dont *Le Temps de Lâcher Prise*. Infirmière plus de 25 ans, elle termine sa carrière comme directrice des soins infirmiers, avant d'entreprendre un tournant la menant en quête d'équilibre, de mieux-être et de recherche pour aider autrui. Elle fonde l'Institut Dolores Lamarre, un pont entre les médecines traditionnelle et complémentaire. Dolores y partage les fruits récoltés sur son parcours, favorisant préventivement équilibre et santé globale.