

A photograph of a person jumping from a rocky cliff into the ocean. The person is in mid-air, and the ocean is visible below. The sky is overcast. The image is framed by a white border.

PARIS

**STAGE  
INTENSIF**

# DE LA PEUR À L'ACTION

EMBRASSEZ VOS PEURS POUR OSER VOS DESIRS !

**PROCHAINE SESSION**

- 6 & 7 Novembre 2021
  - Paris (France)
-



## QUEL PROGRAMME ?

Ce stage dédié à la thématique de la Peur se déroule sur deux journées complètes, de 9h00 à 18h30, dans des locaux situés dans Paris centre.

Le programme se répartit de manière équilibrée entre des sessions théoriques mis en valeur par des applications pratiques et des tours de partage.

---

Sais-tu réellement ce qu'est la Peur ? Sais-tu tout ce qu'elle te coûte dans ta vie ? En connais-tu vraiment les mécanismes, les rouages ? Comment elle se manifeste, s'insinue dans notre quotidien ? Comment s'en libérer ?

C'est ce que nous te proposons de découvrir dans ce stage. Au cours des deux jours de formation, tu apprendras à reconnaître les différentes sortes de peurs et le mécanisme universel auquel elles répondent. Tu apprendras par l'intelligence émotionnelle et relationnelle et une communication transparente à entrer en responsabilité. Tu découvriras 12 clés simples et efficaces qui te permettront de te libérer par toi-même de tes peurs, doucement et sûrement. La théorie sera soutenue par des mises en application concrètes des concepts qui t'accompagneront au-delà des portes du stage et te permettront de faire le pont avec ta vie, celle au-delà de notre cocon d'exploration.

Tu auras les outils pour reprendre les rênes de ta vie.

---



## VOS ANIMATEURS



**AMÉLIE ROCHE**  
COACH  
FORMATRICE INDÉPENDANTE

Bercée par le paradoxe entre sa vie heureuse et le mal-être qu'elle peut ressentir à l'intérieur, Amélie débute l'exploration d'elle-même dès l'âge de 15 ans par des thérapies classiques. Psychiatre, psychologue et groupes de parole lui permettent de très largement développer son analyse mentale et intuitive des personnes et situations pendant près de 12 ans.

Eprouvant par la suite un besoin de retour au concret du corps physique, Amélie bifurque vers l'art thérapie et les ateliers corps. Elle y découvre de nouveaux modes d'expression et d'introspection, basés sur l'art intuitif appliqué à tout support (de la toile au corps humain). Elle y apprend la reconnexion aux émotions profondes et l'importance de demeurer à leur écoute. C'est à cette époque également que sa pratique sportive s'intensifie et s'ancre dans son équilibre quotidien.

Consciente de cumuler des expériences de développement personnel diverses et éparses, Amélie cherche un liant commun permettant de les harmoniser. C'est à ce moment que sa carrière professionnelle lui fait croiser la route du coaching, qu'elle aborde d'abord professionnellement puis humainement. Le chaînon manquant est trouvé. Après avoir appliqué les principes d'éveil spirituel à sa propre personne, et désormais convaincue de leurs bienfaits, Amélie se forme au coaching et à la formation et crée sa propre société d'accompagnement sous le slogan « pOser le cadre ».

Au même moment où il arrête ses études d'ingénieur, Marc entame une grande exploration de son monde interne. Cette aventure débute par une thérapie de type Ericksonienne pendant plusieurs années, suivie de bien d'autres années à se confronter aux miroirs de différentes thérapies individuelles. Durant les 18 ans qui suivirent, il continua son chemin en se formant en Communication Non Violente, différents types de massages, méditation, voyages chamaniques, danse, coaching psychocorporel et spirituel. En parallèle, il expérimenta de nombreuses approches pour approfondir sa propre découverte au travers de retraite Vipassana, Tibétaine, et Darkroom, de prise de plante médecine, de lectures sur les pensées magiques, philosophiques, spirituelles et ésotériques, de voyages chamaniques, de psycho-boîte, de danse libres et africaines, de diètes diverses et variés. Cette liste, non exhaustive, est là pour deux raisons : l'une pour le rassurer qu'il est suffisamment formé pour coacher, et l'autre pour témoigner qu'il est facile de perdre sur le chemin l'exploration de soi. Suite à cette crise spirituelle, il décide de plus accorder sa confiance à sa sagesse intérieure. Aujourd'hui, il partage, aux travers de différents ateliers, les méthodes qui lui ont permis d'en arriver là afin de profiter et de vivre son quotidien d'une manière plus joyeuse, plus pragmatique et plus simple à la fois...



**MARC DUJARRIC**  
COACH HOLISTIQUE



## TARIFS

- **Tarif "Early Bird" : 275,00 euros**

Le tarif "early bird" s'applique pour toute inscription effectuée jusqu'au 17 octobre inclus.

- **Tarif plein : 325,00 euros**

Le tarif plein s'applique pour toute inscription réalisée à compter du 18 octobre inclus.

Le tarif n'inclut pas les repas du midi.

Modes de règlement acceptés : chèques ou espèces.

## INSCRIVEZ VOUS !

- Marc Dujarric : 06.12.04.80.37
- Amélie Roche : 06.85.53.03.77

### EN SAVOIR PLUS SUR VOS ANIMATEURS :

<https://www.amelieroche.fr>

<https://www.marcdujarric.net>

---



## PAS DISPONIBLES ? PAS LA BONNE VILLE ? VOILÀ LES PROCHAINES DATES

- 27-28 nov 2021 : De la Peur à l'Action  
Céline & Pierrick  
Lyon
  - 4-5 déc 2021 : De la Peur à l'Action  
Anne & Marc  
Narbonne
  - 11-12 déc 2021 : De la Peur à l'Action  
Amélie & Marc  
Paris
  - 15-16 jan 2022 : De l'Ego à la Liberté  
Amélie & Marc  
Paris
  - 5-6 Février 2022 : De la Peur à l'Action  
Anne & Amélie  
Paris
  - 12-13 Mars 2022 :
    - De la Peur à l'Action  
Anne & Céline - Narbonne
    - Du Conflit à l'Harmonie  
Amélie & Marc - Paris
  - 23-24 Avril 2022 : De la Peur à l'Action  
Céline & Marc  
Lyon
  - 7-8 Mai 2022 : De l'Ego à la Liberté  
Anne & Marc  
Narbonne
-