

Activités MLC®

Méthode de Libération des Cuirasses

Printemps-Eté-Automne 2019

➤ LA MLC® : POUR QUI, POUR QUOI ?

Tensions et douleurs parlent souvent de nos émotions retenues, de nos besoins insatisfaits, de nos **vécus difficiles**.

Accessibles à tous, les mouvements de la MLC® invitent à la rencontre intime avec soi-même, vers le mieux-être physique, émotionnel et mental. Ils **dénouent les tensions musculaires**, libèrent la mémoire corporelle des charges émotionnelles, et réactivent la circulation de l'énergie vitale.

Ecoute bienveillante du corps en mouvement, accueil des sensations, émotions, images, pensées qui émergent spontanément ...

Corps et Esprit s'épanouissent, dans une nouvelle conscience de soi.

➤ LES ATELIERS MLC® D'ETE

*Vous ne connaissez pas encore la MLC® ?
Vous avez déjà pratiqué ?*

Le temps de l'été, ces ateliers offrent l'opportunité de découvrir cette pratique ou d'approfondir votre exploration, à votre rythme, et sans engagement.

Au programme de chaque atelier (2h):

Un temps de **pratique corporelle**, et un temps de **relaxation/visualisation**... Un temps privilégié pour vous relier à vous-même !

Chaque atelier est différent, inscrivez-vous à un ou plusieurs ateliers, selon votre envie, votre disponibilité, votre curiosité ...

JUILLET:	AOUT:
• Samedi 6 à 10h	• Samedi 3 à 10h
• Jeudi 11 à 19h	• Jeudi 8 à 19h
• Samedi 20 à 10h	• Samedi 17 à 10h
• Jeudi 25 à 19h	• Jeudi 22 à 19h

*Inscription préalable au plus tard 48h avant l'atelier.
(7 participants maximum par atelier)*

Tarif: 30 € par atelier si inscription à l'unité
dégressif à partir de 3 ateliers

➤ PROCHAINS CYCLES MLC®

• Cycle de printemps 8 séances collectives

Le **Mardi à 19h30** du **14 mai** au **2 juillet**

Tarif: 239 € (bilan individuel de fin de cycle inclus)

• Cycle d'automne 10 séances collectives

Le **Mardi à 19h30** du **2 octobre** au **17 décembre**

Tarif: 285 € (bilan individuel de fin de cycle inclus)

• Cycle en individuel 8 séances

Possible à tout moment, sur rendez-vous

Tarif: 615 € (bilan de fin de cycle inclus)

➤ SEMINAIRE D'AUTOMNE

• Naître à son Corps, Naître à la Terre

(Séminaire créé par Marie Lise LABONTE)

1er (soirée)-2-3 novembre et

22 (soirée)-23-24 novembre (2 x 2.5 jours)

Au cœur de notre corps est gravée notre histoire et notre vraie nature, celle que nous avons appris à modeler aux attentes des autres, pour ne pas déplaire, pour être aimé... Mais **nous possédons en nous le potentiel pour devenir maître de notre vie. Éveiller ce potentiel, c'est d'abord naître à soi-même, et avant tout naître à son incarnation physique** et à la terre qui nous accueille **pour nous permettre de nous réaliser**.

Ce séminaire offre l'opportunité d'**établir un dialogue avec votre corps** qui depuis trop longtemps retient sa vérité **et découvrir**, cachées dans cette enveloppe physique, **les multiples « fausses identités » qui entravent votre liberté d'être**.

Cette introspection se vivra via divers outils (mouvements MLC®, visualisation, etc) et alternera avec des temps d'enseignement.

Tarif: 700 € les 5 jours

Règlement en plusieurs chèques possible sur demande

CONTACT : Elisabeth MAFETY

Diplômée en MLC® et IT®

Psychopraticienne en Analyse Psycho-Organique

01 39 95 88 05 / em@energie-et-mouvement.fr

www.energie-et-mouvement.fr