



Dans la perspective de vous proposer des séances de MLC© à partir de septembre 2017, je vous invite à venir découvrir la méthode au cours d'une séance d'essai.

Séance découverte gratuite

Le dimanche 25 juin 2017 à 10h30

à la salle polyvalente de l'Espace Culturel

Les Molières

Parking de la mairie

Réservation au 06.19.41.83.34

Muriel Mortier
Praticienne MLC©

muriel.mortier@orange.fr

MLC© (Méthode de Libération des Cuirasses)

est une approche globale du corps et de l'affect par le mouvement d'éveil corporel.

A qui s'adresse la MLC© ?

A toute personne en recherche de sensation de bien-être sur les plans physique, psychique et émotionnel.

Elle est accessible à tous, chaque participant étant invité à vivre le mouvement dans le respect de son corps et selon son propre rythme, sans esprit de performance.

Bienfaits de la MLC© :

- Diminue les tensions musculaires et soulage les douleurs corporelles,
- Régénère le système nerveux,
- Réduit le stress et les symptômes associés,
- Favorise une meilleure gestion des émotions,
- Améliore la confiance en soi,
- Permet d'entrer à l'écoute de son corps dans un espace d'accueil, de bienveillance et de non jugement.