|  |  |
| --- | --- |
|  | **MLC©**  **avec ou sans marche** |

**RETROUVER VOTRE VITALITE, SOUPLESSE, DETENTE ET MIEUX-ÊTRE**

**TOUT EN DEVELOPPANT VOTRE PROPRE OUTIL DE GUERISON**

Cette gymnastique douce, tirée de la Méthode de Libération des Cuirasses© (MLC© de Marie Lise Labonté), est une approche psychocorporelle qui délie les chaînes musculaires par des mouvements doux, simples et progressifs, en utilisant des outils tels que balles mousses, rondins, bâtons ou balles de tennis. Adaptée à chaque personne et à chaque morphologie, elle s’enseigne en groupes ou de manière individuelle sur demande (en cabinet).

Par l’exploration consciente du mouvement, la méthode invite la personne à établir, dans la douceur, une relation d’accueil et d’écoute avec les messages de son corps. Elle libère les tensions musculaires (dos, articulations, etc.) et psychiques (émotionnelles) qui y sont accumulées et permet de retrouver vitalité, souplesse, détente et mieux-être.

Chacun, à son rythme, apprivoise la rencontre avec les sensations de son corps. Nous sommes notre propre outil de guérison.

**Lieu :** The Yoga Studio,Rue des Platane 41, 1752 Villars-sur-Glâne.

**Prix :** Session d’un trimestre de 13 séances sans marche (CHF 325,-). Avec marche (CHF 390,-)

***Une séance d’essai CHF 25,- à déduire sur le prochain abonnement.***

**Matériel :** Habits confortables et Tapis de sol.

**Remarque :** Il est possible d’intégrer la session à tout moment !

**Horaires : Les lundis** (sauf vacances scolaires)

🞏 09h00 - 10h00 *(MLC© sans marche)*

🞏 19h15 - 20h15 *(MLC© sans marche)*

**Les mardis** (sauf vacances scolaires)

🞏 09h30 - 11h25 *(Marche et MLC©) ou 10h25-11h25 (MLC© sans marche)*

🞏 14h00 - 15h00 *(MLC© sans marche)*

**Les mercredis** (sauf vacances scolaires)

🞏 09h30 - 11h15 *(Marche et MLC©) ou 10h15-11h15 (MLC© sans marche)*

 Animatrice : **Agnèle Zufferey Musy**

*Merci de contacter Agnèle par téléphone (*079 721 14 56) *ou par email sur l’adresse :* [*info@cbea.ch*](mailto:info@cbea.ch)



**www.bouge-et-apprends.ch /** [**www.cbea.ch**](http://www.cbea.ch)