



# MARCHE ET MLC<sup>©</sup>

**Villars-sur-Glâne**

**45 minutes de marche en forêt,  
puis 45 minutes de bien-être et de mouvements doux en salle**

La MLC<sup>©</sup>, Méthode de Libération des Cuirasses, 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 personnalité et à chaque morphologie, elle s'enseigne en groupes ou de manière individuelle sur demande (en cabinet).

Par l'exploration consciente du mouvement, la MLC<sup>©</sup> 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 physiques et psychiques qui y sont accumulées et permet de retrouver vitalité, détente et bien-être.

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

**Départ :** Poterie Lab, Rue des Platane 39, 1752 Villars-sur-Glâne, par tous les temps.

**Prix :** CHF 300.-, pour 10 cours (MLC<sup>©</sup> sans marche : CHF 250,-)

**Matériel :** Habits confortables - chaussettes - chaussures pour la marche extérieure - tapis de sol - bouteille d'eau. **Possibilité de commencer à tout moment.**

**Horaires :** **les lundis**

08h30 - 10h00     15h00 - 16h30     19h00 - 20h00 (MLC<sup>©</sup> sans marche)

Dates des cours : du 27 janvier au 20 avril 2020 (sauf vacances Carnaval et Pâques)

**les mardis**

09h30 - 11h00     12h00 - 13h30     17h15 - 18h15 (MLC<sup>©</sup> sans marche)

18h30 - 20h00

Dates des cours : du 27 janvier au 20 avril 2020 (sauf vacances Carnaval et Pâques)

**les mercredis**

08h30 - 10h00     12h00 - 13h30

Dates des cours : du 27 janvier au 20 avril 2020 (sauf vacances Carnaval et Pâques)



**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)

**BOUGE ET APPRENDS**

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