



# MARCHE ET MLC<sup>©</sup>

Saillon

**45 minutes de marche,  
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.

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 :** Devant l'arrêt de bus des Bains de Saillon, par tous les temps.

**Prix :** CHF 300.-, pour 10 cours

**Matériel :** Habits confortables - chaussettes - chaussures pour la marche extérieure - tapis de sol - bouteille d'eau

**Horaires :** **les jeudis**

17h00 - 18h00 (uniquement MLC<sup>©</sup>, CHF 250,-)

18h30 - 20h00 (marche et MLC<sup>©</sup>)

**Dates des cours :** 09.01 / 06.02 / 27.02 / 12.03 / 02.04 / 09.04 / 23.04 / 07.05 / 04.06 / 18.06.2020  
(Possibilité de remplacer les vendredis)

---

**les vendredis**

18h30 - 20h00 (marche et MLC<sup>©</sup>)

20h15 - 21h15 (uniquement MLC<sup>©</sup>, CHF 250,-)

**Dates des cours :** 10.01 / 07.02 / 28.02 / 13.03 / 03.04 / 10.04 / 24.04 / 08.05 / 05.06 / 19.06.2020  
(Possibilité de remplacer les jeudis)



**Animatrice :** **Agnèle Zufferey Musy**

Merci de me contacter 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)