



# 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.

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 240.-, pour 8 cours (MLC<sup>©</sup> sans marche : CHF 200,-)

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

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

08h30 - 10h00     14h15 - 15h45     19h00 - 20h00 (MLC<sup>©</sup> sans marche)

Dates des cours : 26.08 / 2.9 / 9.9 / 16.9 / 23.9 / 30.9 / 7.10 / 14.10.2019

**les mardis**

09h00 - 10h30     12h00 - 13h30     17h00 - 18h00 (MLC<sup>©</sup> sans marche)

18h30 - 20h00

Dates des cours : 27.08 / 3.9 / 10.9 / 17.9 / 24.9 / 01.10 / 8.10 / 15.10.2019

**les mercredis**

08h30 - 10h00     12h00 - 13h30

Dates des cours : 28.08 / 4.9 / 11.9 / 18.9 / 25.9 / 02.10 / 9.10 / 16.10.2019



**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)