

BOUGE ET APPRENDS

MARCHE ET EXERCICES DE RELAXATION

À Cheyres

1h30 de marche avec des pauses actives de détente et de relaxation

Enseignante et kinésiologue de formation, le mouvement a toujours fait partie de ma vie,

J'ai créé, avec mon mari, le centre de formation « Bouge et Apprends », spécialisé dans l'apprentissage en mouvement. Durant ces 20 dernières années, nous avons suivis des enseignements dans différentes méthodes corporelles et psychocorporelles (Brain Gym®, MLC®, RMT®, Bal-A-Vic-ℵ®). Nous proposons aujourd'hui ces méthodes dans notre centre.

Dans ce cours, je vous propose une alternance de marche et de pauses actives. Nous allons prendre du temps pour respirer, nous détendre, et pour effectuer des mouvements qui facilitent la collaboration des 2 côtés de notre corps et l'éveil de notre système sensoriel. Ces activités vont nous aider à être plus centrés, intégrés et à ressentir notre corps de façon plus consciente, et cela en toute simplicité. Des outils simples à pratiquer chez soi et dans toute situation de vie !

La marche me ressource, m'inspire et m'anime... Venez me rejoindre pour partager cette passion avec moi !

Nous allons nous rencontrer à 4 reprises à Cheyres. Vous avez également la possibilité de compléter votre abonnement par 4 rencontres supplémentaires à Villars-sur-Glâne, dans notre centre de formation (voir au verso).

Départ : Parking sous la gare de Cheyres, par tous les temps

Prix : CHF 120.-, pour 4 cours

Matériel : Habits confortables, chaussures pour la marche extérieure, bouteille d'eau

Horaire : Les jeudis, de 15h30 à 17h, tous les 15 jours

Dates : 9 mai / 23 mai / 6 juin / 20 juin 2019

Animatrice : Agnèle Zufferey Musy 079 721 14 56

Merci de me contacter par téléphone ou par email sur l'adresse : pamusy@bluewin.ch



www.bouge-et-apprends.ch

MARCHE ET DETENTE

À Villars-sur-Glâne

45 min de marche / 40 min de relaxation et de mouvements doux en salle

La MLC[®], 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[®] 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 ou CHF 120.-, pour 4 cours

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

HORAIRE : **les mardis** (merci de cocher l'horaire qui vous intéresse)

12h00 - 13h30

14h30 - 16h00

18h30 - 20h00

Dates des cours : 30.4 / 7.5 / 14.5 / 21.5 / 4.6 / 11.6 / 18.6 / 25.6.2019

les mercredis (merci de cocher l'horaire qui vous intéresse)

12h30 - 14h00

18h30 - 20h00

Dates des cours : 1.5 / 8.5 / 15.5 / 22.5 / 5.6 / 12.6 / 19.6 / 26.6.2019

Animatrice : Agnèle Zufferey Musy

079 721 14 56

Merci de me contacter par téléphone ou par email sur l'adresse : pamusy@bluewin.ch



www.bouge-et-apprends.ch