

# BOUGE ET APPRENDS



## L'approche globale du corps par les mouvements de la MLC®

La Méthode de Libération des Cuirasses (MLC®), développée par Marie Lise Labonté, est une façon particulière d'appréhender le corps par le mouvement, en vue d'un mieux-être et d'un mieux-vivre.

La MLC® aide à prendre conscience des tensions accumulées dans le corps, nommées cuirasses, et s'en libérer pour retrouver un mieux-être. Graduellement, les cuirasses s'installent de plus en plus profondément dans les différentes couches musculaires, emmagasinant avec elles les émotions et les pensées refoulées.

La libération de nos cuirasses physiques et psychiques permet d'accéder à la force de vie retenue en nous, et nous permet de nous relier à notre créativité, notre joie de vivre et notre réalité profonde.

Les mouvements effectués sont doux et profonds, conçus pour déchiffrer les blocages émotionnels et les blessures psychologiques. La MLC® est un outil à la portée de tous et efficace en cas de douleurs chroniques, état de stress et d'anxiété, problèmes de santé (arthrite, fatigue chronique), troubles psychosomatiques, douleurs musculaires, problèmes de dos, problèmes circulatoires, etc.

Le travail se fera plus souvent couché sur un tapis de sol, avec de petites balles (balles mousse, balles de tennis), des rondins, des bâtons recouverts de mousse placés à certains endroits spécifiques du corps. Vous effectuerez des mouvements simples d'ouverture, d'étirement et de réunification, associés à votre respiration.

## Renseignements et Inscriptions:

Agnèle Zufferey Musy  
079 721 14 56 / pamusy@bluewin.ch  
[www.bouge-et-apprends.ch](http://www.bouge-et-apprends.ch)

**Lieu :** **Atelier de Poterie**  
Rue des Platanes 39  
1752 Villars-sur-Glâne

**Horaires :**

- les lundis de 19h à 20h15
- les mardis de 17h à 18h15
- autres heures possibles sur demande (du lundi au mercredi)

## Dates :

**Session I :**  
Semaine du 27 août – Semaine du 2 novembre 2018 (8 semaines)

**Session II :**  
Semaine du 5 novembre – Semaine du 25 janvier 2019 (10 semaines)

**Session III :**  
Semaine du 28 janvier – Semaine du 12 avril 2019 (10 semaines)

**Session IV :**  
Semaine du 29 avril 2019 – Semaine du 28 juin 2019 (8 semaines)

**Matériel :** Tapis de sol, habits souples

**Participants :** Groupe de 8-10 personnes

**Coût :**

- Sessions de 8 séances : CHF 200,-
- Sessions de 10 séances : CHF 250,-