

# 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 :

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

**Lieu :** Centre Bouge et Apprends  
1913 Saillon

**Horaires :** de 19h00 à 20h15

**Dates :** Le **jeudi** ou le **vendredi**, environ tous les 15 jours

24 ou 25 janvier

7 ou 8 février

21 ou 22 février

7 ou 8 mars

21 ou 22 mars

4 ou 5 avril

2 ou 3 mai

16 ou 17 mai

6 ou 7 juin

13 ou 14 juin 2019

*D'autres classes MLC® peuvent s'organiser sur demande en fin de semaine.*

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

**Participants :** Groupes de 3-4 personnes

**Coût :** Sessions de 10 séances : CHF 300,-  
(en cas d'absence, possibilité de rattraper sur l'autre jour de la semaine)