

# Atelier de mouvements corporels

Approche MLC© – Méthode de Libération des Cuirasses

Ces ateliers permettent d'aller délier et dénouer son corps,  
de retrouver plus d'espace et plus d'aisance  
par le mouvement corporel.  
Ils s'adressent à tout le monde.

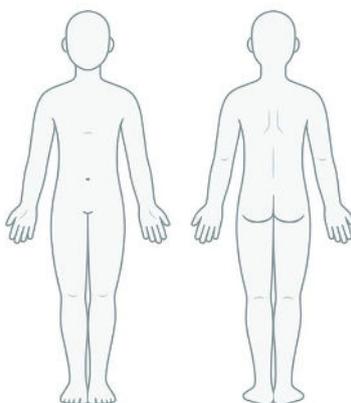
**Dimanche 28 avril**

de **9h30 à 12h**

**Thème : « mon corps, côté pile & côté face »**  
*le tronc vu de l'avant et de l'arrière*

**sur place *ou* par audio\***

(merci de préciser lors de votre inscription)



## Descriptif de l'atelier :

Cette matinée sera consacrée à aller rencontrer l'avant et l'arrière du corps.

Les énergies de ces 2 faces sont réellement différentes :

- **Le dos**, cet inconnu que nous ne verrons jamais en direct mais via un miroir.
- **L'avant du corps**, cette partie plus vulnérable, que les animaux protègent d'ailleurs par leur position « 4 pattes ».

Par des mouvements et positions adaptées, nous irons « écouter » ces parties de notre corps pour libérer et dénouer les tensions présentes, ainsi que les mémoires de nos histoires vécues.

**Le but** d'un tel travail ? = permettre à l'énergie de recirculer de manière fluide et rétablir un équilibre physique, énergétique et vibratoire entre ma face « pile » et ma face « face ».



**Pour des informations complémentaires :** <https://florence-etienne.ch/>

Au plaisir de partager ces temps avec vous  
Florence

\* si vous optez pour la séance « audio », vous recevrez l'enregistrement le lendemain et vous pratiquez quand vous le voulez.

Florence Etienne  
Thérapeute corporel  
4, av. Jules-Crosnier / 1206 Genève – CH  
+41794454670