

# Atelier de mouvements corporels

« spécial bassin »

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.

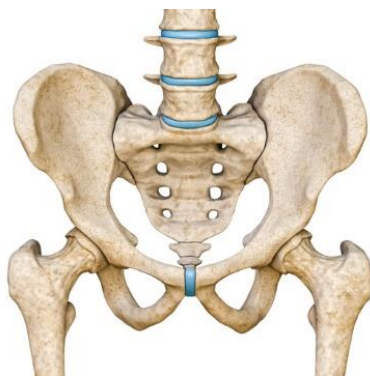
**Dimanche 20 octobre**

de **9h30 à 12h**

**Thème : « les hanches, le bassin & le périnée »**

**sur place ou par audio\***

(merci de préciser lors de votre inscription)



## Descriptif de l'atelier :

**Les hanches** sont ces articulations qui unissent le bassin à mes jambes. Elles représentent donc notre capacité à aller de l'avant, à avancer, en lien avec ce qui nous sert d'appui.

**Le bassin** est ce lieu charnière du corps entre mes jambes et mon abdomen. Il abrite mes organes les plus intimes. C'est aussi symboliquement le lieu de ma confiance profonde, de mon assurance.

**Le périnée** est cet ensemble de muscles à la base de mon bassin. Il a un rôle actif dans le soutien des organes mais également dans mon rapport à ma libido, qui est mon énergie de vie.

**Le but d'aller rencontrer cette zone ?** : libérer, par le mouvement corporel, les tensions, croyances et mémoires, pour retrouver sa puissance, son pouvoir et son mouvement naturel de vie.

**Pour des informations complémentaires :** <https://florencia-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