

# Atelier de mouvements corporels

« spécial intériorisation »

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 15 décembre**

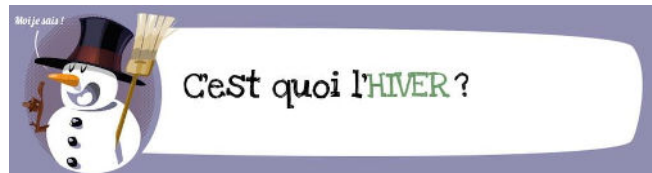
de **9h30 à 12h**

**Thème : mon axe et ma colonne vertébrale**

*Mouvements d'intériorisation en lien avec l'énergie de l'hiver*

**sur place ou par audio\***

(merci de préciser lors de votre inscription)



## Descriptif de l'atelier :

Cette matinée est consacrée particulièrement à un **temps d'intériorisation et de recentrage**, en lien avec les énergies de l'hiver dans lesquelles nous entrons.

L'hiver, c'est le temps du repli en soi pour permettre que dans nos profondeurs quelque chose puisse se préparer et éclore au printemps suivant.

C'est une saison exigeante pour nos corps où l'énergie a besoin d'être préservée et renforcée.

C'est d'ailleurs pour cela que le reste de la nature se met en veille et s'endort.

Comme nous n'hibernons pas, il est important **d'apprendre à nous économiser, nous intérioriser et à recharger nos batteries**, par des actions adéquates, dès que cela est possible.

Cette période de décembre est aussi le **temps du bilan** de passage d'une année à l'autre : laisser aller l'énergie de l'année en cours pour s'ouvrir à la suivante, riche de tous les enseignements appris.

Si nous regardons actuellement les arbres, on ne voit que leur tronc ... c'est-à-dire leur **axe** !

C'est donc ce thème que je vous propose d'explorer durant cette matinée : aller à la rencontre de notre axe, recharger et préserver nos batteries, avec des mouvements qui seront ajustés à cette période.

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