

Atelier de mouvements corporels

« spécial dos »

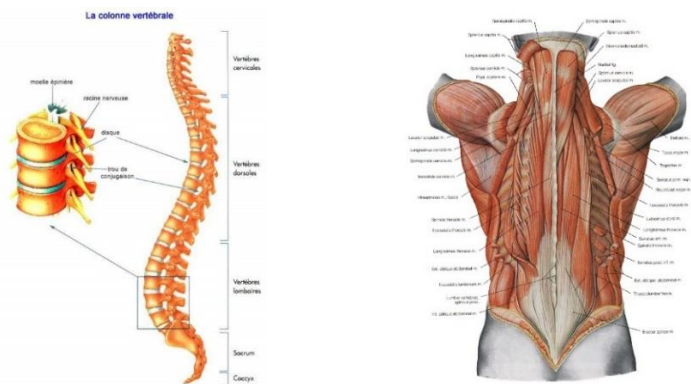
Approche MLC© – Méthode de Libération des Cuirasses

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 24 novembre
de **9h30 à 12h**

Thème : le dos dans tous les sens !

sur place ou par zoom ou par audio*
(merci de préciser lors de votre inscription)



Descriptif de l'atelier :

Cette matinée est consacrée particulièrement à la zone du dos, même si nous irons rencontrer l'ensemble du corps.

Le dos est une **zone cruciale**.

C'est la seule partie de notre corps que nous ne verrons jamais directement !

Il nous porte et est en lien avec notre tête pour penser, nos bras pour agir et entrer en lien avec l'autre, nos jambes pour se déplacer et aller sur son chemin.

On y retrouve notre **colonne vertébrale** qui est notre axe central, de **nombreux muscles, dont le fameux « multifidus »** (que j'aime tant !), qui s'organisent en différentes couches (superficielle, moyenne et profonde) et en chaînes musculaires, des **zones réflexes**, les **méridiens d'acupuncture**.

Ce dos est souvent le **siège de nombreuses tensions** qui proviennent de positions pas toujours adéquates, de fatigue, de stress accumulés actuels ou anciens.

Par des mouvements corporels, nous irons à sa rencontre pour le dénouer, le délier et l'assouplir afin que l'énergie stockée dans certaines zones puisse circuler de manière plus libre.

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