

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 23 mars

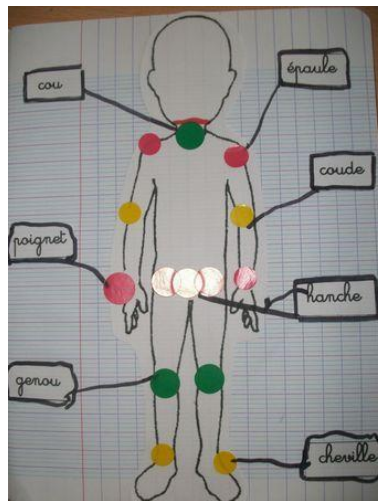
de **9h30 à 12h**

Thème : « mes hanches & mes épaules »

*les grandes articulations-portes du corps,
en lien avec les énergies du printemps*

sur place ou par audio*

(merci de préciser lors de votre inscription)



Descriptif de l'atelier :

Si nous regardons un tronc, nous pouvons voir un quadrilatère.

Nos hanches sont ces articulations qui unissent nos jambes à notre tronc, dans sa partie inférieure. Elles représentent notre capacité à aller de l'avant, à avancer, en lien avec ce qui nous sert d'appui.

Nos épaules sont ces articulations qui unissent nos bras à notre tronc, au niveau du coeur. Elles représentent notre manière de nous positionner par rapport au monde et par rapport aux autres.

Le but d'aller rencontrer ces zones ? : libérer, par le mouvement corporel, les tensions, croyances et mémoires de ces « portes corporelles » pour retrouver son aisance et son déploiement, notamment via nos jambes et nos bras.

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

Au plaisir de partager ce temps avec vous
Florence

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

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