

Atelier de mouvements corporels

Approche MLC© – Méthode de Libération des Cuirasses

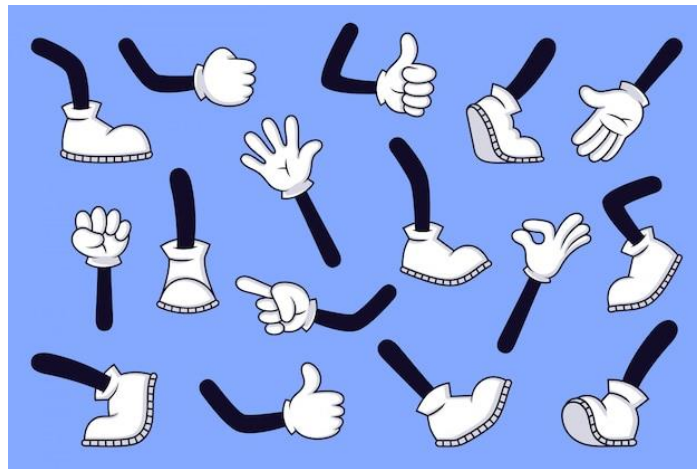
Ces ateliers permettent d'aller délier et dénouer son corps,
de retrouver plus d'espace et plus d'aisance
par le mouvement corporel.
Ils s'adressent à tout le monde.

Dimanche 13 avril

de **9h30 à 12h**

Thème : « mes jambes & mes bras »
pour déployer mon mouvement

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



Descriptif de l'atelier :

Dans une suite logique de la matinée consacrée aux hanches et aux épaules, je vous propose une matinée dédiée aux jambes et aux bras.

Les **jambes** correspondent à notre capacité d'**avancer**, d'aller vers le changement et vers de nouvelles expériences.

Les **bras** représentent notre **capacité à accueillir les expériences de la vie**, notre capacité à donner/recevoir, à entrer en **contact**, à agir et à exprimer notre **créativité**.

Par des mouvements corporels simples et adéquats, nous irons libérer les tensions de nos membres supérieurs et inférieurs afin de permettre à notre énergie profonde de se déployer jusque dans la matière afin qu'il puisse y avoir concrétisation.

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