

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 2 février

de **9h30 à 12h**

Thème : « mon périnée, ma colonne vertébrale et mon axe »
en lien avec l'énergie de la Chandeleur !

sur place ou par audio*

(merci de préciser lors de votre inscription)



Descriptif de l'atelier :

Cette matinée, en lien avec les énergies de la Chandeleur qui sont celles de la Lumière, sera consacrée à aller rencontrer, nourrir et stimuler notre feu et lumière intérieurs.

Notre puissance réside dans notre bassin, dans ce creuset physique, le foyer inférieur comme le nomme la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Une fois réveillée, cette énergie ne demande qu'à se déployer dans tout le corps, notamment via notre colonne vertébrale.

Par la pratique de mouvements spécifiques de la zone du **périnée**, puis de la **colonne vertébrale**, nous irons libérer tout ce qui entrave ce plein épanouissement de notre énergie vitale ... afin de lui permettre de rayonner encore davantage !

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