

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 18 mai

de **9h30 à 12h**

Thème : « mes os, ma structure, mon squelette »

en lien avec le règne minéral en dedans de moi !

sur place, par zoom* ou par audio**

(merci de bien préciser lors de votre inscription)



Descriptif de l'atelier :

Cette matinée sera consacrée à aller rencontrer nos os, à travers notre squelette, qui est en lien avec le règne minéral.

Si on regarde sa signification, mon squelette est l'élément qui permet de **me tenir et de me maintenir debout**. C'est mon axe, ma structure, mais aussi la charpente qui **soutient et porte** l'ensemble de mon être. Je ne peux le regarder sans imaginer tout ce qui l'anime et le met en mouvements comme les articulations, les tendons, les muscles, les tissus, les fascias, etc.

Les os de mon squelette renferment la moëlle osseuse, qui participent à la création des cellules de mon sang ... symbole de **Vie** par excellence !

Par la pratique d'explorations spécifiques, nous irons libérer ce qui bloque, limite et entrave le mouvement profond de mon corps ... afin de lui permettre d'être encore plus dans la vie et 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 à distance par « zoom », vous recevrez le lien la veille

** si vous optez pour la séance par « audio », vous recevrez l'enregistrement le soir même ou le lendemain

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