

# 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 22 mars**

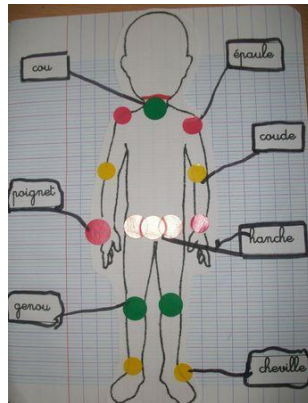
**de 16h30 à 19h**

**Thème : « mes hanches & mes épaules »**

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

**sur place, par zoom 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 nous redresser, à aller de l'avant, à avancer, en lien avec ce qui nos pieds qui nous servent d'appui.

**Nos épaules** sont ces articulations qui unissent nos bras à notre tronc, au niveau du coeur. Elles représentent notre manière à nous positionner par rapport au monde et aux autres ... notamment dans une ouverture ou un repli.

**Le but d'aller rencontrer ces zones ?** : libérer, par du mouvement corporel spécifique à ces zones, les tensions, croyances et mémoires de ces « grandes portes corporelles » pour retrouver aisance et déploiement.

**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