

# MLC® HEBDO en groupe

Approche globale du corps par le mouvement d'éveil corporel

Classes données par Marie Ruchet



Fiche  
d'inscription

La Méthode de Libération des Cuirasses® est une approche globale du corps développée par Marie Lise Labonté. Cet outil d'exploration guide et accompagne chaque personne qui le désire dans une recherche d'autonomie en libérant le corps et la psyché de ses cuirasses et de ses images intérieures limitatives.

Le corps ne ment pas:  
Il porte en lui toute notre histoire mais aussi notre potentiel et notre énergie de vie.

Les cuirasses sont des mécanismes de défense et de protection qui se sont installées au cours de notre vie face à des agressions extérieures ou intérieures. Elles étaient utiles lors de leur installation mais, à la longue, entravent de façon consciente et/ou inconsciente notre vitalité. Chaque cuirasse touche aussi bien le niveau physique, émotionnel que mental.

Par la pratique de mouvements corporels doux et tout en respectant le rythme de chacun, la MLC® nous aide à être à l'écoute de nous-mêmes, nous permet de renouer avec notre corps en le laissant nous guider pour en libérer ses tensions... ce qui permet à l'énergie de circuler à nouveau librement.

Les mouvements vécus lors des différentes explorations corporelles se vivent debout, assis ou surtout couché, avec ou sans instruments, et permettent de masser, d'ouvrir, d'étirer, d'harmoniser et de libérer graduellement le corps au rythme propre à chacun.

**Lieu:** Gingins sur Nyon, Suisse, parking facile  
**Prix:** CHF 330 (acompte de CHF 100 lors de l'inscription)  
**Horaire:** 11 x Lundi à 19h30 / 11 x Mardi à 9h30 / 11 x Mardi à 13h30  
**Durée:** 1 heure 30  
**Dates:** Lundi 4, 11 avril, 2, 9, 16, 23, 30 mai, 6, 13, 20, 27 juin 2011  
Mardi 5, 12 avril, 3, 10, 17, 24, 31 mai, 7, 14, 21, 28 juin 2011  
**A apporter:** Vêtements souples et chauds, chaussettes  
**Pré-requis:** Entretien individuel unique (CHF 80).

#### Modalités d'inscription et d'annulation\* :

- L'inscription est effective :
  - Lors de la réception de la fiche d'inscription datée et signée accompagnée d'un acompte de CHF 100 à verser à : Banque Cantonale Vaudoise, 1001 Lausanne, CCP 10-725-4, Clearing bancaire 767, Compte: S 5026.21.14, Marie-Claude Ruchet, Chemin des Toches 11, 1276 Gingins (IBAN CH30 0076 7000 S502 6211 4)
  - Solde le premier jour de l'activité.
- Conditions d'annulation :
  - Moins de 30 jours avant la date de l'activité, l'intégralité de l'acompte sera retenue.
  - Si un participant ne se présente pas à une série de classes à laquelle il est inscrit, le règlement reste dû.
  - Si un participant cesse les classes en cours de série, le règlement reste dû pour la totalité.
  - Les classes manquées ne sont pas reportées à une série ultérieure.

A envoyer à : Marie Ruchet - Chemin des Toches 11 - 1276 Gingins / Tél. 079 627 37 47 / www.marieruchet.ch / info@marieruchet.ch



Je m'inscris au 11 / 12 classes MLC® HEBDO en groupe du 2<sup>e</sup> trimestre 2011

Lundi 19h30     Mardi 9h30     Mardi 13h30     Autre horaire dès 3 personnes

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Rue : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Pays : \_\_\_\_\_

Tél. privé : \_\_\_\_\_ Portable : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

\*Je m'engage à respecter les modalités d'inscription. Veuillez apposer la mention «bon pour accord» avec votre signature

Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_