



MOUVEMENTS ET BIEN ETRE

Notre corps porte toute notre histoire mais également notre potentiel et notre énergie de vie.

Libérons-les, libérons-nous !

MLC© Méthode de libération du corps par des mouvements d'éveil corporel

Cette méthode est particulièrement indiquée pour :

Les maux de dos, les douleurs chroniques musculaires ou articulaires, un état de mal être, déprime, un besoin de détente, un besoin de s'ancrer, d'habiter son corps.

La MLC© est une approche globale du corps. Les outils utilisés sont des balles de différente consistance, un bâton recouvert de mousse. Nous les plaçons sous des points stratégiques du corps et nous expérimentons des mouvements tout en étant à l'écoute de nos sensations.

Cette approche nous invite à renouer avec notre corps en le laissant nous guider pour libérer nos tensions physiques et psychiques et ceci, dans le respect de notre être. En déliant nos tensions, nous permettons à l'énergie de circuler et nous retrouvons vitalité et bien être.

A DELEMONT

**Cours donnés par
Jeanne-Marie Huot
024/453.21.22**



PRINTEMPS 2011

Vendredi de 18h30 à 20h30

13 mai / 27 mai / 17 juin

Samedi de 9h00 à 11h00

14 mai / 28 mai / 18 juin

Prix : 40.- le cours

**Lieu : Centre Les Ressources
Rue du Temple 49
2800 Delémont**

Conditions d'inscription

Inscription possible à un ou plusieurs cours

Délais d'inscription : le lundi précédent le cours

Le cours est dû dès le délai d'inscription