

ISABELLE CONTESSE
PHYSIOTHERAPEUTE OSTEOPATHE
DIPLOMEE MLC

M LC®
Mouvements en Conscience
APPROCHE
PSYCHOCORPORELLE
Retrouvez votre bien-être dans
une détente profonde



Lieu et jours:
Cabinet de Physiothérapie et d'Ostéopathie
Av. de Beaumont 9
1012 Lausanne
Tél. 021 311 91 91
Fax : 021 312 70 91
LUNDI SOIR 18h30

Et
Cabinet de Physiothérapie
Rue Madeleine 29 / 1800 Vevey
079.363.50.45
JEUDI SOIR 19h

La vision enseignée par la MLC® sous-tend le principe suivant : notre être est un tout indissociable, composé d'une structure physique, psychologique et énergétique.

Le corps reflète les pensées, les émotions, les expériences conscientes et inconscientes ; il enregistre dans ses fascias, et dans toutes ses structures, certains traumas ; toute forme de stress génère des sécrétions glandulaires, des stimuli neurovégétatifs, des réflexes conditionnés, qui, s'ils sont répétés, peuvent mener à des déséquilibres profonds. A titre d'exemple, on reconnaît médicalement le stress comme facteur de risque important dans les maladies cardiovasculaires.

La méthode : Il s'agit d'une approche psychocorporelle par le mouvement; elle cible le cerveau droit qui fonctionne par association et permet aux liens entre le physique et le psychique de remonter à la surface du conscient. La MLC® vise la confiance en soi, la liberté de l'être, le choix de maintenir ou non ses cuirasses physiques et psychiques.

Comment ?

Les mouvements proposés sont simples et pratiqués au sol pour la plupart, cela permet de les pratiquer aussi chez soi sans risque. Ces exercices favorisent le ressenti, la perception interne de son corps. Ils apportent une détente profonde en lien avec le rééquilibrage du système neurovégétatif sympathique et parasympathique, ils allègent aussi les douleurs. Chaque participant suit son propre rythme d'exécution.

Pour qui ?

Toute personne qui souhaite une pratique de mouvements dans une approche globale de l'être : la découverte d'une réelle autonomie.



**Que Chacun
puisse explorer le corps dans
toute sa dimension !**

Matériel

- Une tenue vestimentaire souple, confortable est conseillée, sans chaussures de gym.
- Le matériel utilisé est prêté (balles, bâtons, etc). Il faut amener votre tapis de yoga pour la salle de Vevey.

Par qui ?

Isabelle Contesse,
Physiothérapeute, diplômée en ostéopathie,
a été formée à cette méthode directement
par Marie-Lise Labonté,
psychothérapeute canadienne, créatrice de
cette pratique. Sa formation terminée en
2003, elle propose depuis des cours
hebdomadaires, des journées à thème, des
séminaires. Elle travaille toujours comme
thérapeute en séances individuelles.

Conditions

L'inscription préalable se fait auprès
d'Isabelle Contesse.

Le cours bloc se paie 15 jours avant le
début du 1^{er} cours, avec une entrevue
préalable, si nécessaire, de 30 minutes
pour les personnes qui débutent cette
approche.

Il est souhaitable que chacun s'engage
pour le trimestre complet, car les séances
qui se suivent permettent une évolution
vers la profondeur, et forment un tout
construit.

Vous pouvez annoncer avant la 1^{ere}
séance vos absences prévues pour le
semestre, elles seront alors déduites lors
de votre paiement. Ensuite, les séances
manquées ne sont pas remboursées.

Isabelle Contesse se réserve la possibilité
d'annuler une date si nécessaire, mais
cela sera annoncé, et remboursé au
besoin.

Prix de la séance : frs 25.- ; entre 10 et
12 séances selon le semestre.

Tarif facilité : AI, AVS, RI (sur attestation)
MLC en cours de reconnaissance par
l'ASCA.

