

Centre Harmonie Corps & Sens
avenue des Neuvilles 1 - Martigny



MLC[®]
et Yin Yoga

vivre son corps dans le ressenti et la conscience du mouvement,
régénérer ses articulations et restaurer son système nerveux

mercredis 10h30 - 11h45

jeudis 18h - 19h15

série de 10 séances

du 17 janvier au 27 mars 2024

renseignements, inscriptions, prix :

Claire Vittori

praticienne diplômée MLC et YOGA

079 452 41 09

www.corpsetsens.ch

La **MLC, MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES** musculaires, circulatoires, énergétiques, psychiques et posturale, est une écoute sensible du corps par l'exploration consciente du mouvement, elle a été initiée par Marie-Lise Labonté.

L'objectif de cet apprentissage est d'amener le corps par l'écoute des sensations et le mouvement conscient à **s'ouvrir, se détendre et s'abandonner à la circulation naturelle de la vie !**

La rencontre attentive avec ce qui entrave cette fluidité dans le mouvement, initie un chemin de **guérison dans l'inconscient**, qui se traduit par un changement naturel de nos **attitudes** vers un mieux être.

Exemples de bénéfiques : détente musculaire, assouplissement articulaire, tonification de la colonne vertébrale, activation de la circulation sanguine, lymphatique et énergétique, redressement de la posture. La rencontre dans l'écoute intime de soi ouvre la porte à **l'estime de soi**, dans la sensibilité, la sensibilité et la créativité.

Cours hebdomadaires : série de 6 à 12 séances en groupe, d'1h15 dans le respect de chacun : une période de détente suivie de mouvements doux et progressifs... avec des balles mousse comme support. Les postures de yin yoga ([lien sur le yin-yoga](#)) complètent cette méditation du corps. Les temps de partage sont toujours facultatifs et le silence est autant respecté que la parole.

En séances individuelles : temps privilégié et plus intime. Une difficulté précise peut être abordée. La séance de mouvements et visualisations est complétée au besoin, par un temps d'écoute active, de pèlerinage de l'âme, d'interprétation des rêves et parfois par un travail sur la structure énergétique du corps.