

La MLC© ?

MLC© a été créée par la psychothérapeute québécoise **Marie Lise Labonté**, qui s'est inspirée de son processus personnel, de plusieurs années de recherche, d'expérimentation en psychosomatique et énergétique.

La MLC©, touche la globalité de l'être, propose à chacun un chemin vers cette autonomie, en le guidant dans son propre processus de compréhension et d'échange entre son inconscient et son conscient.



SEANCE

Mouvements corporels, d'étirement, d'ouverture et d'harmonisation en synchronisation avec la respiration et les capacités corporelles de chacun.

Différents outils accompagnent cette exploration corporelle (balles mousse ou tennis, bâton entouré de mousse....)

La MLC© se pratique en séances hebdomadaires collectives ou individuelles.

Durée : environ 1h15.

Tarif : 40 euros individuel - 20 euros groupe

CONTACT

Marguerite BOURLETSIS

06 82 92 20 34



**Association se ressourcer au quotidien
Sisteron**

**Séances MLC© groupe ou individuel
Sur RDV**

Téléphone : 06 82 92 20 34

Messagerie : margueritemaguy@yahoo.fr



*Goûter au plaisir de nouvelles expériences,
à la simplicité d'être, à la joie de respirer.*

MLC©

**Mouvement de libération
des cuirasses**

**Approche globale du corps
psychocorporelle et énergétique**

« Notre histoire de vie se déroule tissée d'événements qui nous construisent, viennent laisser des traces dans notre psyché et également dans notre corps, que nous choisissons ou pas, nous réagissons par un mouvement inné de protection et de fermeture »

- Dissoudre les tensions
- Donner de la mobilité, de la fluidité au corps
- Gérer ses émotions, le stress, la douleur
- Ecouter son corps
- Approfondir ses besoins et se respecter
- Se connecter à ses profondeurs

Séances animées par
Marguerite Bourletsis

Praticienne en MLC©
méthode de libération
des cuirasses.