

Méthode de libération des cuirasses®



Hiver 2014
9 janvier au 27 mars

Printemps 2014
17 avril au 19 juin

au studio Shantala Yoga
1470, Esther Blondin, local 210, Cap-Rouge



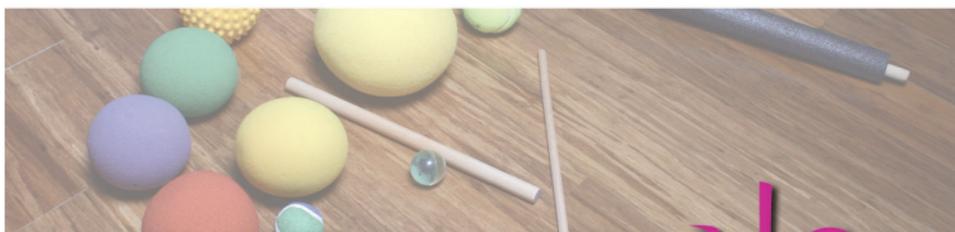
La MLC® est une approche globale du corps qui permet de diminuer les tensions physiques et psychiques nommées cuirasses.

Les mouvements d'éveil corporel sont simples, doux et puissants, réalisés avec ou sans accessoires, ils invitent le participant à être à l'écoute des sensations, des pensées et des émotions qu'il vivra à travers les mouvements. Ainsi, la personne apprend progressivement à accueillir avec douceur son langage corporel. Les séances de 1h30 par semaine sont en groupe de 8 à 12 personnes.

Une rencontre avec soi par le corps voilà ce qui vous attend dans nos séances de MLC®. Les cuirasses (tensions) sont des protections que nous installons de façon inconsciente au cours des années. Elles sont utiles mais, à la longue, elles créent des blocages, des malaises ou des maladies. La praticienne guide la classe dans un climat, de respect et de confiance favorisant la détente qui conduit à l'assouplissement des cuirasses. Ce processus amène la personne à « lâcher prise » et à permettre à l'énergie de Vie de circuler plus librement dans son corps.

Les bienfaits de la méthode

- Amélioration de la souplesse et du tonus musculaire
- Plus grande conscience du corps
- Respiration plus fluide
- Augmentation de l'estime de soi, de la confiance en soi et de la capacité à s'exprimer
- Meilleure gestion du stress
- Transformation de la relation que nous avons avec notre corps, nos émotions, nous-mêmes et les autres



Hélène Harvey
est praticienne MLC® et IT®

Praticienne psychocorporelle Néo-Reichienne Radix®
Intervenante des Rêves, d'inspiration Jungienne



INSCRIPTION 418-802-9355

harvey_helene@videotron.ca

<http://psycho-ressources.com/helene-harvey.html>