

# MLC©

**La MLC©** (Méthode de Libération des Cuirasses) est une approche qui travaille le corps dans sa globalité pour l'amener à trouver un nouvel équilibre. Le corps lâche ses tensions, ses protections conscientes ou inconscientes et va retrouver souplesse, énergie et paix.

## **La MLC© c'est aussi :**

Prendre du temps pour se connecter à soi.

Comprendre et lâcher ce qui entrave.

Ramener de la souplesse.

Equilibrer le corps.

Relâcher la répercussion des compensations.

Se relaxer.

Déposer le bagage physique, émotionnel ou mental.

Aller vers son épanouissement.

Faire circuler l'énergie vitale, l'énergie de guérison.

Cette méthode psycho-corporelle délie les chaînes musculaires par des mouvements doux et simples en utilisant des outils tels que balles mousses, rondins, bâtons ou balles de tennis. Adaptée à chaque morphologie, elle s'enseigne en groupe ou de manière individuelle.

Nous sommes notre propre outil de guérison.



Classe les lundis après- midi et soir, Jeudi soir à Bovernier et mardi matin sur Martigny à l'espace SAGACHA

Séance d'essai offerte

## **Virginie Pache**

### **Thérapeute Psycho-corporelle**

Praticienne MLC- Etiopsychologue

Les Sablons 5 – 1932 Bovernier

[www.virginiepache.ch](http://www.virginiepache.ch)

+41 (0)79 248 17 00