



Présente un stage de 2 jours

## « ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SOI PAR LA VOIE DU CORPS »



avec la Méthode de Libération des Cuirasses MLC ©

par **NATHALIE PICARD**

Ce stage vous guidera à développer l'écoute de votre corps en plus de l'aider à se libérer des cuirasses physiques, émotionnelles et mentales avec les outils de la Méthode de Libération des Cuirasses (MLC ©). Cette approche psychocorporelle permet la rencontre et l'écoute de son corps, de son cœur et de son âme et la libération de ce qui entrave la libre circulation de sa pulsion de vie en pratiquant avec douceur et lenteur les mouvements d'éveil corporel de la MLC ©.



Présente un stage de 2 jours

## « ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SOI PAR LA VOIE DU CORPS »



avec la Méthode de Libération des Cuirasses MLC ©

par **NATHALIE PICARD**

Ce stage vous guidera à développer l'écoute de votre corps en plus de l'aider à se libérer des cuirasses physiques, émotionnelles et mentales avec les outils de la Méthode de Libération des Cuirasses (MLC ©). Cette approche psychocorporelle permet la rencontre et l'écoute de son corps, de son cœur et de son âme et la libération de ce qui entrave la libre circulation de sa pulsion de vie en pratiquant avec douceur et lenteur les mouvements d'éveil corporel de la MLC ©.



Présente un stage de 2 jours

## « ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SOI PAR LA VOIE DU CORPS »



avec la Méthode de Libération des Cuirasses MLC ©

par **NATHALIE PICARD**

Ce stage vous guidera à développer l'écoute de votre corps en plus de l'aider à se libérer des cuirasses physiques, émotionnelles et mentales avec les outils de la Méthode de Libération des Cuirasses (MLC ©). Cette approche psychocorporelle permet la rencontre et l'écoute de son corps, de son cœur et de son âme et la libération de ce qui entrave la libre circulation de sa pulsion de vie en pratiquant avec douceur et lenteur les mouvements d'éveil corporel de la MLC ©.

## LA MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES MLC®

Qu'est-ce que la Méthode de Libération des Cuirasses® ? Une approche globale du corps qui utilise des mouvements d'éveil corporel afin de libérer les tensions physiques, psychiques, émotionnelles et mentales ; de libérer les cuirasses dans un climat de détente pour se mettre à l'écoute de soi ; de découvrir le pouvoir de la douceur et de la lenteur sur le corps par des mouvements simples et faciles à reproduire à la maison ; de créer du mouvement dans le corps et dans la psyché pour amener une plus grande souplesse du corps et de l'esprit.



### Quels sont les effets observés de la MLC® ?

Amélioration de la respiration, détente musculaire, diminution du stress, écoute et conscience du corps, libération des émotions et des mémoires corporelles.

**Nathalie Picard** est Praticienne et Superviseure en Méthode de Libération des Cuirasses (MLC ©), Thérapeute en Relation d'Aide (ANDC ©), Co-formatrice de L'APPROCHE FÉ-MA®, Massothérapeute et Maître Reiki. Elle vous guidera dans ce voyage intérieur à la rencontre de cette écoute de votre corps ainsi que du langage de vos sensations et de vos émotions.

**Dates :** 16 et 17 juillet 2016

**Cout :** 300 € (ou 250 € si inscription avant le 16 avril)

**Lieu :** Centre La Hublais à Rennes

**Inscription :** Yveline Héront-Baubau :

[uneterredesfemmes@gmail.com](mailto:uneterredesfemmes@gmail.com) / 06 71 11 70 19

## LA MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES MLC®

Qu'est-ce que la Méthode de Libération des Cuirasses® ? Une approche globale du corps qui utilise des mouvements d'éveil corporel afin de libérer les tensions physiques, psychiques, émotionnelles et mentales ; de libérer les cuirasses dans un climat de détente pour se mettre à l'écoute de soi ; de découvrir le pouvoir de la douceur et de la lenteur sur le corps par des mouvements simples et faciles à reproduire à la maison ; de créer du mouvement dans le corps et dans la psyché pour amener une plus grande souplesse du corps et de l'esprit.



### Quels sont les effets observés de la MLC® ?

Amélioration de la respiration, détente musculaire, diminution du stress, écoute et conscience du corps, libération des émotions et des mémoires corporelles.

**Nathalie Picard** est Praticienne et Superviseure en Méthode de Libération des Cuirasses (MLC ©), Thérapeute en Relation d'Aide (ANDC ©), Co-formatrice de L'APPROCHE FÉ-MA®, Massothérapeute et Maître Reiki. Elle vous guidera dans ce voyage intérieur à la rencontre de cette écoute de votre corps ainsi que du langage de vos sensations et de vos émotions.

**Dates :** 16 et 17 juillet 2016

**Cout :** 300 € (ou 250 € si inscription avant le 16 avril)

**Lieu :** Centre La Hublais à Rennes

**Inscription :** Yveline Héront-Baubau :

[uneterredesfemmes@gmail.com](mailto:uneterredesfemmes@gmail.com) / 06 71 11 70 19

## LA MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES MLC®

Qu'est-ce que la Méthode de Libération des Cuirasses® ? Une approche globale du corps qui utilise des mouvements d'éveil corporel afin de libérer les tensions physiques, psychiques, émotionnelles et mentales ; de libérer les cuirasses dans un climat de détente pour se mettre à l'écoute de soi ; de découvrir le pouvoir de la douceur et de la lenteur sur le corps par des mouvements simples et faciles à reproduire à la maison ; de créer du mouvement dans le corps et dans la psyché pour amener une plus grande souplesse du corps et de l'esprit.



### Quels sont les effets observés de la MLC® ?

Amélioration de la respiration, détente musculaire, diminution du stress, écoute et conscience du corps, libération des émotions et des mémoires corporelles.

**Nathalie Picard** est Praticienne et Superviseure en Méthode de Libération des Cuirasses (MLC ©), Thérapeute en Relation d'Aide (ANDC ©), Co-formatrice de L'APPROCHE FÉ-MA®, Massothérapeute et Maître Reiki. Elle vous guidera dans ce voyage intérieur à la rencontre de cette écoute de votre corps ainsi que du langage de vos sensations et de vos émotions.

**Dates :** 16 et 17 juillet 2016

**Cout :** 300 € (ou 250 € si inscription avant le 16 avril)

**Lieu :** Centre La Hublais à Rennes

**Inscription :** Yveline Héront-Baubau :

[uneterredesfemmes@gmail.com](mailto:uneterredesfemmes@gmail.com) / 06 71 11 70 19

### ÉCOLE INTERNATIONALE DU FÉMININ SACRÉ PRODUCTIONS LUNASOL INC.

386 Chemin du Roy, St-Augustin-de-Desmaures  
QUÉBEC, CANADA  
G3A 0H2  
1-514-990-0073

[info@femininsacre.com](mailto:info@femininsacre.com) / [www.femininsacre.com](http://www.femininsacre.com)



### ÉCOLE INTERNATIONALE DU FÉMININ SACRÉ PRODUCTIONS LUNASOL INC.

386 Chemin du Roy, St-Augustin-de-Desmaures  
QUÉBEC, CANADA  
G3A 0H2  
1-514-990-0073

[info@femininsacre.com](mailto:info@femininsacre.com) / [www.femininsacre.com](http://www.femininsacre.com)



### ÉCOLE INTERNATIONALE DU FÉMININ SACRÉ PRODUCTIONS LUNASOL INC.

386 Chemin du Roy, St-Augustin-de-Desmaures  
QUÉBEC, Canada / G3A 0H2  
1-514-990-0073

[info@femininsacre.com](mailto:info@femininsacre.com) / [www.femininsacre.com](http://www.femininsacre.com)

