

SEANCES DECOUVERTE MLC©

Venez découvrir la MLC© librement et sans engagement.

Chaque séance (1h30) propose :

- une courte présentation de la MLC©
- une exploration pratique de quelques mouvements
- un temps pour répondre à vos questions

Inscription préalable requise, au plus tard 24h avant l'atelier.

Prévoir une tenue souple et confortable.

DATES :

- samedi 16/09 10h
- mardi 19/09 19h30
- jeudi 21/09 18h30
- mercredi 27/09 19h

Dans le cadre des journées Portes Ouvertes nationales de la MLC©, ces séances seront offertes gratuitement.

CYCLES MLC©

- Reprise des séances collectives (cycles de 10 séances):
 - Le mardi: 03/10 au 19/12
 - Le mercredi: 04/10 au 20/12
- Les inscriptions sont ouvertes...
- MLC en individuel (cycles de 8/10 séances) à tout moment sur rdv

SALON ZEN PARIS

Je serai présente pour vous rencontrer sur le stand A19 de l'Association MLC FRANCE:

- vendredi 29/09 de 16h à 19h
- dimanche 01/10 de 13h à 16h

Elisabeth MAFETY Psychopraticienne

Analyse Psycho-Organique
Méthode de Libération des Cuirasses ©
Images de Transformation ©
Reiki Usui



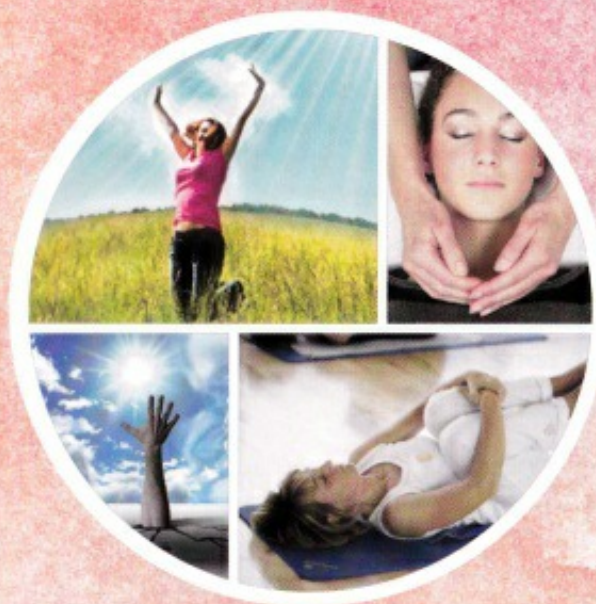
01 39 95 88 05

em@energie-et-mouvement.fr
www.energie-et-mouvement.fr



101 rue Michelet
95320 SAINT-LEU-LA-FORÊT

Activités MLC© Méthode de Libération des Cuirasses Eté / Automne 2017



**Renouez avec
votre énergie
en mouvement !**

*"La vie est un mouvement.
Plus il y a vie, plus il y a flexibilité.
Plus vous êtes fluide, plus vous êtes vivant."*
(A. EINSTEIN)

LES ATELIERS MLC© D'ETE

OUVERTS ET ACCESSIBLES À TOUS

Vous ne connaissez pas la MLC© ?

Voici l'opportunité de découvrir cette pratique: écoute bienveillante du corps en mouvement, accueil des sensations, émotions, images, pensées qui émergent...

Vous avez déjà pratiqué un peu, beaucoup, ou passionnément la MLC© ?

Le temps de l'été vous invitera peut-être à approfondir votre exploration, à votre rythme, en douceur...

Au programme de chaque atelier (2h):

un temps de pratique corporelle, et un temps de relaxation/visualisation.

Un temps privilégié pour vous relier à vous-même !

Le contenu de chaque atelier étant différent, vous pouvez participer à un ou plusieurs ateliers, selon votre envie, votre disponibilité, votre curiosité ...

DATES:

- mardi 01/08 19h
- mardi 08/08 19h
- mercredi 16/08 19h
- mardi 22/08 19h
- mardi 29/08 19h

Inscription préalable requise, au plus tard 24h avant l'atelier

Prévoir une tenue souple et confortable

COÛT par atelier:

- 30 € si inscription à l'unité
- 27 € si inscription à 2, 3 ou 4 ateliers
- 25 € si inscription aux 5 ateliers
- 22 € si processus MLC déjà en cours avec moi

LES SEMINAIRES D'AUTOMNE

LE CORPS ET LA CUIRASSE PARENTALE



14-15 octobre
11-12 novembre

(2 WE indissociables)

Dès la petite enfance nous prenons nos parents (ou substituts parentaux) pour modèles. Cette **phase d'identification** répond au besoin d'appartenance, d'amour et de sécurité de l'enfant au sein de sa famille.

Ainsi, au-delà de l'aspect génétique, l'imitation (in)consciente de nos parents (leurs attitudes, croyances, conditionnements, etc) impacte notre corps et notre psyché, le corps de nos parents s'inscrit dans notre corps : la **Cuirasse Parentale** commence à se bâtir.

Puis progressivement **nous devons nous en libérer**, nous différencier de nos parents pour trouver notre propre identité.

Mais si, devenu adulte, nous restons « fixés » dans une relation symbiotique à nos parents, alors la **Cuirasse Parentale non libérée devient un enfermement** (émotionnel, physique, psychique) **qui entrave** l'énergie vitale et **notre évolution**.

Et vous, que portez-vous encore de votre Cuirasse Parentale ? Je vous invite à le découvrir... La rencontre avec "l'image" du corps de vos parents (ou substituts parentaux) et avec vous-même, vous aidera à **identifier** ce que vous avez intériorisé de leurs **postures et conditionnements**, pour ouvrir la voie d'une **libération à votre rythme**, et **renouer avec votre nature profonde** et le mieux-être.

Ce séminaire créé par Marie Lise LABONTE alterne enseignements et pratiques variées d'exploration de l'inconscient (dessin, travail corporel en MLC©, visualisation etc).

CORPS, CUIRASSES ET CROYANCES



1er, 2, et 3 décembre

L'esprit et le corps sont liés.

Croyances et **conditionnements** maintiennent en place des complexes, et créent une **rigidité mentale et physique (les cuirasses)** qui étouffe peu à peu l'énergie vitale et la créativité.

Tout au long de ce séminaire intensif de 3 jours, vous serez accompagné dans **l'exploration de votre triangle personnel "Corps/Cuirasses/Croyances"**, et vous découvrirez quelles croyances, créées par vous-même ou bien reçues des autres, cuirassent votre corps et vos émotions, et comment vous en libérer progressivement afin d'**améliorer votre souplesse physique et psychique**, et retrouver votre spontanéité naturelle.

Ce séminaire créé par Marie Lise LABONTE offre des enseignements et la pratique de techniques variées, notamment des mouvements psychocorporels de MLC©

Je vous accompagne également dans la traversée des crises de vie, les transitions, le deuil, le stress, la souffrance physique ou psychologique, la mésestime de soi, le développement personnel etc. :

- Psychothérapie (**Analyse Psycho-Organique**)
- Exploration de vos images intérieures, rêve éveillé, visualisation (méthode **Images de Transformation©**)
- Soutien énergétique de l'Etre (**Reiki**)

(Pour enfant/adolescent/adulte)