



MLC[©]

**Méthode de Libération
des Cuirasses[©]**

***Equilibre corps-esprit-émotions.
Régénère le système nerveux.
Soulage les douleurs corporelles.
Améliore la gestion des émotions.
Libère l'énergie vitale.
Apaise le mental ...***

**Betty GRASTEK - Praticienne MLC[©]
Saint-Apollinaire (21)
06.70.28.00.22 - bettygrastek@gmail.com**

LES CUIRASSES :

Ne pas jeter sur la voie publique



- sont physiques, psychiques, émotionnelles,
- emprisonnent, au plus profond de notre corps, l'énergie vitale dont la circulation entravée provoque des troubles divers.
- sont des douleurs et tensions chroniques qui apparaissent suite à de mauvaises postures prises durant des années.
- peuvent s'exprimer aussi par un mauvais sommeil, une perturbation gastrique, tachycardie, somnolence, angoisses, dépression, burn out, maladies ...
- emprisonnent la vie, notre créativité, notre joie.
- sont dues à des émotions inconscientes logées dans les muscles.
- se sont installées en réaction aux situations agressives ou stressantes vécues.

C'est à travers des mouvements d'éveil corporel (pratiqués à l'aide de balles, bâtons ...) que vous apprendrez à écouter vos besoins, vos limites, respecter votre rythme, percevoir vos blocages, rencontrer et libérer vos émotions enfouies dans les couches musculaires...

L'enchaînement des mouvements et des séances (environ 1h15) est fondé sur la logique anatomique et énergétique du corps, de ses cuirasses et vise une libération progressive de l'énergie vitale enfouie sous les couches de tensions musculaires et affectives.

Accessibles à toutes et tous, les mouvements se déroulent principalement au sol. Chaque personne est unique et vit le processus à son rythme, en dehors de toute obligation et performance physique.

Il s'agit d'un "Voyage" intime au cœur de soi-même, une "promenade" où pour certains la conscience du temps qui passe n'existe plus, "Voyage" permettant l'accès à un monde peuplé de sensations kinesthésiques, visuelles et auditives.

**Entrez à l'écoute de votre corps,
le corps ne ment pas !**

