essayer en ligne_séance de pratique corporelle

Événement - essayer en ligne_séance de pratique corporelle ↻

Titre	essayer en ligne_séance de pratique corporelle
Date	Lundi 9 Novembre 2026, 18:00 h - 19:15 h

Description

Essayer pour découvrir cette pratique corporelle qu'est la MLC, Méthode de Libération des Cuirasses // 20€ la séance d'essai de 1h15. Pour se préparer, vous aurez besoin : d'un tapis de sol, et de 4 balles :
2 balles de tennis et 2 balles de tennis junior ou bien 2 balles mousse.
Je vous enverrai des consignes précises pour se retrouver sur la plateforme
Comment prendre soin de nous corporellement dans ces changements que nous vivons ? Comment nous pouvons accompagner ces moments de transformation au plus près de notre corps et d'être à l'écoute de ce qu'il peut nous dire. Renseignements et inscription :
Catherine Charlot 06 82 42 52 61, Intervenante formée par Marie Lise Labonté en MLC © et en IT ©
site : www.corpsetcreation.com
e-mail : catherine@corpsetcreation.com

vous trouverez les dates du cycle : ici

prochaine séance d'essai : lundi 5 octobre de 18h à 19h15