



MLC - Méthode de Libération des Cuirasses©

Approche globale du corps par le mouvement d'éveil corporel

La MLC©, Méthode de Libération des Cuirasses musculaires, circulatoires, énergétiques et posturales, est une écoute sensible du corps par l'exploration **consciente du mouvement**. Elle invite la personne à établir dans la douceur, une relation d'accueil et d'écoute avec les messages de son corps afin de libérer les tensions physiques et psychiques qui y sont accumulées et permet de vivre ainsi vitalité, détente et bien-être.

Ces tensions forment ce que l'on appelle une **cuirasse** musculaire, restreignant la circulation de l'énergie vitale et pouvant amener des comportements rigides, des douleurs, handicaps ou maladies, sans que ce dernier ne connaisse l'origine de son mal-être et surtout ne sache y remédier.

Pour qui la MLC© :

- Pour s'offrir un temps de détente physique et psychologique profonde
- Pour prendre la distance avec un stress dans notre quotidien
- Pour une respiration plus fluide
- Pour se libérer des tensions et des conditionnements conscients et inconscients qui limitent notre potentiel de vie
- Pour plus de confiance en soi
- Augmentation de l'énergie psychique, goût de vivre, élan etc.

Cours en français, en petit groupe dans la Maison du Quartier de Plainpalais, Rue de la Tour 1, 1205 **Genève**, les jeudis de 18h30 à 20h. **Cadeau : une séance d'essai gratuite.** Prix par rencontre : Frs. 25.- ou en série de 8 séances à Frs. 200 ou 12 séances à Frs. 300.

Rita Rüttsche, Praticienne diplômée de la Méthode Grinberg, et MLC, 15, rue des Voisins, 2ème étage, 1205 Genève,
Membre de l'ASCA, Mail : rits@infomaniak.ch, Tél. 078 719 27 11, www.ritarutsche.net