

Qu'est-ce que La MLC© ?

La Méthode de Libération des Cuirasses, créée par Marie Lise Labonté, est une méthode de libération par la pratique de mouvements d'éveil corporel.

C'est une façon particulière d'aborder le corps par le mouvement en vue d'un mieux-être et d'un mieux-vivre. Cette approche est à la fois douce et profonde, elle respecte totalement l'individualité de chaque personne.

Les mouvements sont simples et amènent graduellement à une rencontre intime avec son corps, à une prise de conscience de sa véritable identité.

Les mouvements proposés sont :

- des mouvements d'ouverture qui permettent d'entrer en douceur dans le corps cuirassé.
- des mouvements d'étirement permettant d'ouvrir plus profondément le corps et ses cuirasses.
- des mouvements d'unification qui aident le corps à retrouver son unité et son unicité.

Les instruments utilisés sont des balles de tennis, balles en mousse, bâtons, petits traversins, ... Ceux-ci aident, sous l'action du mouvement, à masser les endroits stratégiques (trapèzes, muscles du dos, du bassin, ...) et à pénétrer les différentes couches musculaires (de la superficie à la profondeur).

Pourquoi se libérer de ses cuirasses ?

Cette approche touche la globalité de l'être, en aidant le corps à se libérer de ses « cuirasses » : cuirasses physiques, psychiques, émotionnelles et énergétiques qui, parfois, entravent la vie et l'amour.

La cuirasse est créée de tensions musculaires qui vont de la surface du corps à la profondeur. Elle entrave la fonction naturelle du muscle qui est de se contracter dans l'action et de se relâcher au repos.

Les cuirasses sont enfouies dans notre corps, ce sont des couches de défense qui se sont installées en réaction de survie devant les différentes agressions rencontrées ou les différentes crises ou épreuves qui font partie de la vie. Elles sont reliées à notre histoire profonde et sont souvent inconscientes.

Libérer son corps pour retrouver sa réelle identité.

Le corps est le véhicule par lequel se vivent les pensées, les émotions et les expériences conscientes et inconscientes. Le corps est le lieu où s'exprime la vie.

Dialoguer avec les différentes parties de son corps, c'est dialoguer avec les différentes parties de soi qui s'expriment par une douleur à l'épaule, au dos, à la hanche. Les diverses expressions du corps, allant du mal-aise à la maladie, sont des signaux, des messages envoyés par l'inconscient pour se faire entendre. Ils ne sont pas une fin en soi, mais, au contraire, le début d'une vraie prise de conscience.

La MLC© aide le corps à se délier, à changer progressivement sa respiration, à retrouver sa position naturelle. En se mettant à l'écoute des sensations ressenties, en accueillant les émotions retenues dans les tensions musculaires, les participants vont à la rencontre de leur identité et de leur guérison.

Les cours sont donnés par :

Vincent BERTRAND

Licencié en éducation physique et kinésithérapie.
Ostéopathe D.O.
Praticien diplômé en MLC© par Marie Lise Labonté.
Il est l'assistant de Marie Lise Labonté et assure l'enseignement de l'étude des mouvements dans les formations MLC© en Europe.

« Chaque individu est unique et chaque rencontre avec son corps l'est aussi. »
M.L. Labonté. (*)

(*) Marie Lise Labonté qui souffrait depuis l'adolescence d'arthrite rhumatoïde pratique la MLC © depuis plus de 20 ans. Au fil des années, elle a développé sa propre méthode appelée Méthode de Libération des Cuirasses, une nouvelle approche psychocorporelle qui l'a menée vers la guérison.

Ceux-ci ont lieu au **centre CARPEDIEM**
16 rue de la Place à Vieusart
(à côté de **LOUVAIN LA NEUVE**)

Organisation et renseignements :
A.S.B.L. FORME ET SANTE
010.22 53 82
www.forme-sante-voyage.be



**METHODE
DE
LIBERATION
DES
CUIRASSES©**

