



Annik Saunier - Praticienne diplômée en MLC® mouvements d'éveil corporel - Enseignante en danse moderne créative et mouvement conscient - c/o Association AdDM - Le Corps en mouvement - +41 79 744 67 14 - www.anniksaunier.ch

DEUX CYCLES DE 8 SEANCES MLC® DE GROUPE AU STUDIO YOGADIMA

RUE DE LYON 42BIS A GENEVE - LES MARDIS DE 18H30 A 19H45

DU 12 MARS AU 14 MAI 2024 ET DU 21 MAI AU 9 JUILLET 2024

Les mouvements MLC® d'éveil corporel se pratiquent en douceur et en lenteur (hypométabolisme) et nous emmènent vers un retour à la conscience de nos mouvements intérieurs profonds, tant physiques que psychiques. Ils nous aident et nous accompagnent dans un cheminement vers davantage de bien-être et de respect de nos besoins vitaux et fondamentaux, en lien avec la libération des émotions refoulées, enfouies dans les profondeurs de notre corps et de notre psyché. Les mouvements MLC® sont accessibles à toutes et tous et chacune et chacun pourra découvrir, à son propre rythme, le plaisir d'être tout d'abord juste présente et présent à soi et à l'instant, dans le respect de ses facultés et aspirations du moment.

I. Du 12 mars au 14 mai - Conscience corporelle et libération des tensions inutiles

Les 12, 19 et 26 mars, 16, 23 et 30 avril, 7 et 14 mai 2024

Nous explorerons dans ce Cycle les outils et moyens de retrouver nos racines intérieures et de mieux habiter notre corps et notre psyché en accueillant les messages reçus, sans peur et sans jugement. A l'écoute des tensions et blocages qui entravent la circulation fluide de notre énergie vitale et de nos pensées, nous trouverons les voies adéquates et adaptées pour vivre plus sereinement et plus sainement la vie qu'il nous est donné de vivre. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi les 2 Cycles précédents de l'année scolaire 2023-2024 pour s'inscrire à celui-ci.

II. Du 21 mai au 9 juillet - Retour à soi, vers davantage de bien-être et de sérénité intérieure

Les 21 et 28 mai, 4, 11, 18 et 25 juin, 2 et 9 juillet 2024

Ce dernier Cycle de l'année scolaire 2023-2024 nous emmènera vers une meilleure conscience des mouvements de notre écologie intérieure, à l'écoute des résonances et projections vers le monde extérieur. Les mouvements choisis s'appuieront principalement sur l'écoute des liens entre les différents systèmes qui nous composent, des muscles aux fascias, en passant par les organes, la fluidité de nos os et de notre squelette, en donnant rendez-vous à chaque parcelle de nos cellules, dans cette danse intérieure de libération et d'expansion globale. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi les 3 autres Cycles de l'année scolaire 2023-2024 pour s'inscrire à celui-ci.

Tarifs et conditions de participation

L'inscription se fait pour un Cycle complet au tarif de fr. 210.- (les classes manquées ne peuvent pas être rattrapées). Un acompte de fr. 70.- est demandé à l'inscription, le solde de fr. 140.- payable au plus tard dès la première classe. Avant de débiter un Cycle, une entrevue d'une demi-heure environ (offerte) par téléphone ou en présentiel est prévue afin de faire le point sur l'état de santé et les besoins spécifiques des personnes intéressées.

A noter qu'il est également possible de suivre des séances MLC® individuelles de 75 mn guidées par mes soins au Centre ITZA, rue de la Servette 23 à Genève au tarif de fr. 120.- la séance.