

## Programme du dernier trimestre 2016

### MLC© pratique corporelle et visualisation

#### POUR ESSAYER :

Atelier découverte du sam. **8 octobre** de 17h30 à 19h (gratuit)  
Une présentation de la méthode, 1/2h de mouvements MLC©,  
un temps pour répondre à vos questions.

#### Ateliers Initiation&Enracinement

Le mardi **11 octobre** de 13h à 14h15 // 15€

Le vendredi **14 octobre** de 18h à 20h // 30€

Les cours d'1h15 comprennent une pratique corporelle MLC©  
et ceux de 2h une pratique corporelle MLC© + une visualisation.

Il est possible de venir essayer sur les premiers cours des  
mensuels : "Cheminer vers la profondeur"  
le samedi **15 octobre** de 10h à 13h // 60€

Agenda des COURS RÉGULIERS ci-dessous en page 2

#### **Et les grands rendez-vous pour approfondir un thème spécifique :**

**TRAVERSEE** : mini-série de 3 matinées de MLC© + Visualisation

**we férié du 11 nov.** : les vendr.11- sam.12 et dim. 13 novembre de 10h à 13h

#### INCARNER / Un Carnet

#### **du corps et de son élan de vie à la création**

Stages d'une journée de 10h à 13h et de 14h30 à 17h30 //  
avec pratique corporelle MLC© + visualisation + carnet de collage  
Dimanches 16 octobre - Dimanche 25 décembre : Carnet de Noël

## COURS RÉGULIERS

**Lundi soir** 3 fois par mois à partir de 19h30,

soit 2 séances d'1h10 + 1 séance de 2H

*Cycle de sept. à décembre : 2 cours de 1h15 (dates entre parenthèses) + 1 cours de 2h  
79 € mensuel (1 x 35€ + 2 x 22 €)*

(12) - **19** et (26) septembre      (3) - (10) et **17** octobre  
(7) - (14) et **21** novembre (28) novembre // (5) et 12 déc.

**Mardi soir** 2 fois par mois de 19h à 21h

*Cycle de septembre. à décembre : 2 séances de 2h chaque mois  
72 € mensuel (2 x 36 €)*

13 et 20 septembre      11 et 18 octobre  
8 et 22 novembre      29 novembre et 13 décembre

**Mardi midi** de 13h à 14h15

*tous les mardis à partir du 11 octobre jusqu'au 13 décembre (excepté le 1er nov.)*

*Cycle de 9 cours MLC© de 1h15, le dernier cours durera 2h  
(8 x 22€ + 1 x 34€) soit 210€ le cycle*

**Vendredi soir** 2 fois par mois de 18h à 20h

*Cycle de 6 cours de 2 h : MLC© + Relaxation-Visualisation*

*Inscription sur le cycle entier*

*72 € mensuel (2 x 36 €)*

14 et 28 octobre      4 et 19 novembre      2 et 16 décembre

**Les mensuels du samedi matin** de 9h30 à 12h30

Cycle de août à décembre :

samedis 15 octobre - 5 novembre et 3 décembre 60 € x 3 matinées .

*Il est possible d'essayer 1 samedi matin avant de s'engager, en début de cycle*

**Les ateliers à thème :**

Le thème exploré ce dernier trimestre 2016 sera :

**la respiration et le diaphragme**, entre bassin et cage thoracique.

*Ces ateliers peuvent être pris à l'unité ; 40€ l'atelier de 2h*

les samedis : 15 octobre - 5 novembre - 3 décembre 2016 de 15h à 17h