

## Programme rentrée automne 2019

### MLC© pratique corporelle et visualisation

L'agenda des **COURS RÉGULIERS** ci-dessous en page 2

#### **POUR ESSAYER :**

Atelier découverte : une présentation de la méthode, 1/2h de mouvements MLC©, un temps pour répondre à vos questions.

Samedi **14 septembre** de 11h à 12h30 (gratuit)

#### Ateliers Initiation&Enracinement

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

Le lundi **9 septembre** de 19h30 à 20h45 //20€

Le lundi **16 septembre** de 19h30 à 20h45 //20€

Le mardi **17 septembre** de 19h à 21h //30€

Le lundi **23 septembre** de 19h00 à 21h00 //30€

Le mardi **24 septembre** de 19h00 à 21h00 //30€

Le lundi **30 septembre** de 19h30 à 20h45 //20€

Le mardi **1er octobre** de 19h à 21h //30€

Le vendredi **4 octobre** de 18h30 à 20h30 //30€

"Cheminer vers la profondeur" Il est possible de venir essayer sur les premiers cours des samedis mensuels :

le samedi **21 septembre** de 9h30 à 12h30 ou le samedi **6 octobre** // 60€

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

ouvert à tous

#### **TRAVERSÉE d'automne**

Stage 3 matinées de MLC© + Visualisation et Méditation

**we samedi 9 - dimanche 10 et lundi 11 novembre** de 10h à 13h // 180€

#### **INCARNER / Un Carnet ?**

du corps et de son élan de vie à l'élan de création...

Stage d'une journée de 10h à 13h et de 14h30 à 17h30 // 110€

avec pratique corporelle MLC© + visualisation + carnet de collage

**dimanche 20 octobre.**

## COURS RÉGULIERS DE MLC de SEPTEMBRE à DÉCEMBRE 2019

### **Lundi soir** à partir de 19h30,

*de septembre à décembre : cycle de 9 séances d'1h15 (dates entre parenthèses) et 4 séances de 2H - 80 € mensuel (4 x 36€ + 9 x 22 €)*

pas de cours pendant les vacances de la Toussaint, ni le 25 novembre :

**(9) - (16) 23 et (30) septembre // (1) - (8) et 15 octobre  
(5) - (12) et 19 novembre // (3) - (10) et 17 décembre**

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

*Cycle de 8 séances de septembre à décembre : 2 séances de 2h chaque mois  
72 € mensuel (2 x 36 €) - MLC© + Relaxation-Visualisation*

**17 et 24 septembre      1 et 15 octobre  
5 et 19 novembre      3 et 17 décembre**

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

*60 € x 5 matinées de 9h30 à 12h30 - MLC© + Relaxation-Visualisation*

**samedis : 24 août - 21 sept. - 19 octobre - 16 nov. et 14 décembre**

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

### **Les ateliers à thème** (ces ateliers peuvent être pris à l'unité)

Le thème exploré ce dernier trimestre 2019 sera :

***Le bassin et le dos.***

**les samedis : 19 octobre - 23 novembre - 14 décembre 2019**

de 15h à 17h - 40€ l'atelier de 2h (MLC + visualisation)