

Sylvie LEFAUCHEUX

- ***Thérapeute corporel** : méthode M.L.C (c)
- ***Formée à la relation d'aide**: CORLAN: le corps et son langage et séminaires : Jacques Salomé
- ***Professeure certifiée de l'Education Nationale**: C.A.P.E.S, Maîtrise, Licence;
- ***Educatrice sportive activités physiques pour tous**: BEESAPTT 1er degré
- ***Educatrice sportive en Voile, Ski et Natation**: B.E.E.S et B.E.E.S.A.N
- ***Educatrice sportive 2 ème degré général**
- ***DEUG de Psychologie**
- ***Préparatrice mentale et physique**: gestion du stress, visualisation de la réussite, gestion des émotions et de sa forme
- ***Formée en diététique** (C.N.F.D.I)
- ***Diplômée en didactique et pédagogie des activités sportives (D.U.)**
- ***Animatrice d'ateliers d'expression** (Externat St Joseph La Cordeille, Institut Ste Marie à La Seyne)
- ***Directrice de centre de vacances et de loisirs**
- ***Directrice de stages**: l'instrument et la musique comme moyens d'expression de soi. (Association ART' peggione)

**ENTREE LIBRE ET GRATUITE
TOUTES LES CONFERENCES SONT A 17H45**

Vendredi 7 octobre 2016

LA MÉTHODE DE LIBÉRATION CORPORELLE MARIE-LISE LABONTÉ

ATELIER DECOUVERTE AVEC EXERCICES DE MISE EN PRATIQUE

- * C'est une Approche Globale du corps par le mouvement d'éveil corporel qui touche la globalité de l'être.
- * Ce n'est pas de la gymnastique, mais une méthode de mouvements qui permet une ouverture aux perceptions et aux sensations de son propre corps.
- * C'est une approche psychocorporelle et énergétique qui invite la personne à se libérer de ses carapaces, « cuirasses », bâties inconsciemment pour se protéger de vécus physiques et émotionnels traumatisants. Ces carapaces physiques, psychiques et énergétiques empêchent la circulation de l'énergie vitale logée au coeur de notre corps, gênent l'épanouissement personnel et entravent la vie et l'amour.
- * Les mouvements d'éveil corporel sont lents, réalisés en douceur et dans le respect de son corps, sans aucun esprit de compétition, ni de performance, que chacun va vivre à son propre rythme.
- * En même temps qu'ils apportent un soulagement et dénouent les tensions, ils peuvent faire émerger des souvenirs oubliés, des sentiments, des situations difficiles parfois occultées.
- * Ils sont guidés par un intervenant (diplômé en M.L.C), en séances individuelles ou collectives, qui accompagne la personne pour l'amener à se considérer comme un sujet responsable de son bien être.