



amaterasu

Matinée du printemps « Redonner du mouvement à son corps »

Samedi 12 mars 2022 de 9h30 à 12h30 à Vevey



1^{ère} partie MLC©

La pratique de la « **M**éthode de **L**ibération des **C**uirasses » (MLC©) se déroule allongé au sol, avec des mouvements doux et profonds accompagnés de différents instruments (balles de tennis, balles mousses...).

Aller à la rencontre de vos tensions musculaires, afin de les détendre et de retrouver une tonicité naturelle. **Libérer son potentiel de vie.**

2^{ème} partie Qi Gong



Les mouvements de Qi Gong se pratiquent debout ou assis. Ils facilitent la circulation de l'énergie. Cette pratique corporelle associée à la respiration, régule la circulation du sang et harmonise le Yin et le Yang.

AMATERASU Association

Carine Le Clerc: +41 (0)79 353 65 81 | Vincent Le Clerc: +41 (0)76 561 75 23
amaterasuvevey@gmail.com | www.amaterasu-asso.ch



Info pratiques

Animé par : Carine Le Clerc enseignante de MLC© et de Qi Gong

Lieu : collège de Plan, rue des Moulins 37, 1800 Vevey

Participation : fr. 75.- à régler d'ici au 7.3.2022
Association Amaterasu, Chemin des Cuarroz 30A, 1807 Blonay
CCP 10-759127-7 IBAN CH22 0900 0000 1075 9127 7

A emporter : chaussettes, 1 linge pour recouvrir le tapis de sol, de quoi écrire

Inscription jusqu'au 5 mars 2022 au 079/353.65.81 Carine ou par mail
amaterasuvevey@gmail.com

Au plaisir de partager ces pratiques avec vous !