



A l'Espace Aurore à Aix les Bains

Cycle de Séances MLC®

le jeudi de 12h15 à 13h45 ou de 14h00 à 15h30

Conférence et 1^{er} cours d'essai le jeudi 8 mars

Technique Psycho-corporelle qui amène à une rencontre intérieure, qui permet une relaxation profonde, une détente, qui permet au corps de se régénérer. Cette technique nous apprend l'attitude du laisser faire, laisser être cette intelligence qui sait le chemin de la guérison psychique, physique, émotionnelle, spirituelle. Apprendre au mental à se laisser conduire par cette intelligence du corps, s'en remettre à elle. Cela nous permet progressivement de nous abandonner, de lâcher prise, de faire confiance.

La MLC® a été créée par la psychothérapeute québécoise Marie Lise Labonté, qui s'est inspirée de son processus d'autoguérison et de plusieurs années de recherche et d'expérimentation en psychosomatique et énergétique.

C'est le psychanalyste Wilhelm Reich, précurseur de la thérapie psychocorporelle, qui le premier employa le terme de "cuirasses".

Elles se construisent contre des situations agressives ou stress que nous vivons, enfouissant de façon inconsciente dans nos couches musculaires les émotions et pensées refoulées; ces "protections" deviennent au fil du temps encombrantes, inadaptées, et finissent par emprisonner au sein même de nos cellules l'énergie vitale, dont la circulation ainsi entravée provoque des troubles divers, tensions, maux de dos, fatigue, manque d'énergie, maladies,...

La MLC® est une approche profonde du corps et de l'affect, qui vise la libération du potentiel créateur qui repose en nous.

La pratique de **mouvements simples** va d'abord permettre à chacun, de dénouer les tensions qui s'y sont accumulées, d'ouvrir ses cuirasses physiques, de retrouver son énergie pour s'autoriser à revivre sa nature véritable, en toute authenticité.

Vous pouvez aller visiter le site www.mlcfrance.asso.fr

Séances hebdomadaires en groupe ou en individuel.

Quelques témoignages :

La MLC m'a permis de me ressourcer, de revenir à l'épicentre de moi-même lorsque ma vie quotidienne me bousculait trop, de gagner en sérénité et en inspiration lorsque je laissais vivre les émotions ressenties dans les parties de mon corps sollicitées lors des séances.

La MLC m'a permis de prendre conscience de mon corps et de mieux le respecter en faisant attention à lui. Cela m'a conduit vers le début du chemin d'un lâcher prise.

Dans les cours de MLC, j'ai pu apprendre à gérer des douleurs de sciatiques, pu me détendre vraiment après des journées de travail éreintantes, appris à poser mes soucis et repartir plus légère, découvrir une relation pleine de douceur et de gentillesse chez Dominique: ce qui a souvent contribué à rassurer mon coeur et réchauffer mon âme! Les cours étaient variés et toujours appropriés à mes besoins du moment.

La MLC a contribué à me donner une perception plus fine de mon corps (globale et chaque partie) et une meilleure connaissance de la relation psyché/corps. J'ai pu grâce à cette pratique régulière faire ressurgir des dysfonctionnements émotionnels et comprendre comment mon corps gardait l'empreinte des émotions passées, enfermées dans ma musculature. J'ai aussi grâce à cette approche été beaucoup plus sensible aux flux énergétiques ce qui m'a donné une meilleure compréhension de mes comportements, émotions et pensées, une meilleure conscience de mon état à un instant «T ». Elle m'a permis également de me relier à ma lignée en comprenant ce qui pouvait être transmis d'une génération à l'autre par les attitudes comportementales. Depuis je garde toujours des balles à côté de mon lit et lorsque les tensions s'installent, je les utilise avec efficacité la plupart du temps. Je suis plus à même d'avoir une lecture de ce qui se passe dans mon être.

Cette méthode m'a apporté une lecture imagée de ma pathologie, un travail à partir de mes émotions et un accompagnement sans jugement. Les "couches", les "cuirasses" à enlever correspondent bien à mon état d'inaction, de paralysie et de fatigue dûs à ma pathologie. En lien avec un traitement homéopathique, les premières séances de MLC ont été très efficaces sur les plans physique (mes muscles contracturés du dos, de la nuque se sont beaucoup assouplis, j'ai perdu quelques kilos, mais surtout ma morphologie s'est quelque peu transformée), et psychologique (prise de recul dans les relations, transformation radicale des relations avec mes parents : je ne me sens plus coupable, redevable, en attente permanente de quelque chose qu'ils ne m'ont pas donné,... Cette nouvelle sérénité quand je vais les voir est vraiment confortable... J'ai quelques sensations aussi qui me servent de points de repères pour cesser d'être pessimiste,..)

Les couches suivantes ne suivent pas ce même processus "miraculeux". Elles se fendillent, laissent entrevoir quelque chose de différent en dessous et que j'ai très envie de connaître. Mais le chemin est plus long, elles cèdent, je le sens, mais mon travail est plus difficile. Il y a de nombreuses résistances mais la MLC me montre un réel espoir auquel je crois.

J'apprécie aussi beaucoup l'accompagnement : l'aide apportée est très humaine, accueillante, elle n'essaye pas d'intellectualiser" mais elle me recentre sur mes émotions, mon ressenti et leur acceptation afin d'arriver à "Ouvrir mon coeur" !...

Je souhaite te dire Merci pour ceci : depuis la séance "Rencontre avec soi-même" à laquelle j'ai participé avec toi, j'ai remarqué que le sentiment de culpabilité qui m'accompagnait depuis toujours semble avoir disparu. A plusieurs occasions déjà, je me suis retrouvée dans des situations où tout était là pour me culpabiliser, comme à mon habitude... et je m'aperçois que je ne ressens plus cette émotion, ce schéma semble avoir été abandonné par mon être profond, j'en suis vraiment heureuse, et j'attribue complètement ce changement au travail réalisé lors de ton atelier, en complément certainement des séances individuelles précédentes. Alors je te remercie pour ce que tu fais et je t'encourage dans le sens de continuer dans cette voie, ton travail est formidable !

Informations, questions ...

Esther Rouillon 06 25 27 33 95

esther.dominique.rouillon@gmail.com



A l'espace Aurore à Aix les Bains

Esther ROUILLON

Praticienne en ortho-bionomy, thérapie psychocorporelle

esther.dominique.rouillon@gmail.com

06 25 27 33 95

Sur RDV individuel

En abordant et écoutant le corps dans ses dimensions physiques, émotionnelles et énergétiques, l'Ortho-Bionomy® **contribue au développement harmonieux de la personne dans une action préventive ou curative** qui ne se substitue pas à un suivi médical mais le complète, le cas échéant.

Par un accompagnement sécurisant, le praticien en Ortho-Bionomy® autorise en effet la libération douce et progressive des chocs physiques, émotionnels et traumatiques mémorisés par l'organisme et qui sont sources de mal être, de stress, de douleurs ou même de maladies.

Partant du constat que l'organisme possède ses propres facultés de guérison, le praticien utilise les **réflexes auto-correcteurs du patient** pour résoudre les causes profondes des tensions musculaires. Il ne préjuge pas de ce qui pourrait être bon ou pas pour son patient mais l'aide à exprimer simplement ce qu'il a besoin de « dire ». Notre corps est une unité qui ne se limite pas à son aspect le plus dense. Il est en interaction constante, en perpétuelle recherche d'un état d'équilibre interne et avec son environnement sur les plans biochimiques, physiologiques et énergétiques. Les émotions, les chocs, modifient l'état d'équilibre originel. La souffrance qui en résulte amène le corps à trouver en cascade des positions antalgiques. **Soigner le symptôme final ne permet pas d'accéder à la cause originelle.**

L'Ortho-Bionomy® s'attache à permettre au patient, s'il le désire, d'**identifier la cause originelle du déséquilibre et à l'accepter**. Cela peut être mis en mot ou pas. Cette compréhension, lorsqu'elle se sera opérée, permettra à son organisme de susciter l'impulsion qui déclenchera la correction salutaire.

L'Ortho-Bionomy® permet de soulager la douleur, d'améliorer la mobilité articulaire et le schéma postural. La démarche personnelle qu'elle suscite contribue à une meilleure compréhension de soi, l'accès à de nouveaux champs de perception et finalement une meilleure gestion des événements de la vie.

La pratique, à partir d'une détente du corps, permet de (re)trouver des circuits, comportements nouveaux, pour aller vers plus de bien-être. Elle propose de retrouver nos mécanismes d'auto-guérison, d'auto-régulation au niveau corporel, mental et émotionnel. Elle nous permet de retrouver l'intelligence du corps qui connaît le chemin de la guérison.

Le corps étant l'icône de notre histoire, cette pratique a des conséquences positives sur notre psychisme, nos comportements,...

Toute lésion, maladie, difficulté physique est une altération du mouvement énergétique et physique... La régulation est dans la reprise du mouvement.