



Talleres de MLC ©

Método de liberación de corazas musculares

19 de Junio

¡¡2horas de duración!!

11h45 – 12h45:

Charla teórica ¿Qué es el MLC©?

12h45 – 13h45:

Sesión de movimientos

Jóvenes y Adultos

¡¡gratuito!!

26 de Junio

¡¡2horas de duración!!

11h45-12h45:

Charla teórica ¿Qué es el

MLC©?

12h45-13h45:

Sesión de movimientos

Violonchelistas

¡¡gratuito!!

12 de Junio

¡¡2horas de duración!!

11h45-12h45:

Charla teórica ¿Qué es el MLC©?

12h45-13h45:

Sesión de movimientos

enfocado al Canto

¡¡gratuito!!



¿Qué es el MLC ©?

- El Método de Liberación de Corazas es un tipo de gimnasia suave que adopta un enfoque psico-corporal y energético.
Es una forma particular de aproximarnos a nuestro cuerpo a través del movimiento para alcanzar un mayor bienestar, de forma suave y profunda, respetando totalmente nuestra individualidad, con ayuda de la utilización de materiales.
- Los movimientos son sencillos y con ellos se consigue, gradualmente, una relajación de las tensiones musculares, psíquicas y emocionales, y una toma de conciencia en todo el cuerpo.

‘Liberar el movimiento’

‘Un nuevo idioma. El lenguaje de tu cuerpo.’

Deshaz la tensión a todos los niveles... Reencuentra tu propio equilibrio



- **Inscripciones:** laura89nch@gmail.com / 674524153
- **¿Dónde?:** Av. de Pablo Iglesias 50, 28039. Metro: Guzmán el Bueno.
- **+Info:** www.lauranchumillas.com