

¡¡Ciclo de MLC©, Método de liberación de corazas musculares!!

¡¡Martes de 10h30 a 11h45/
Lunes de 17h a 18h15!!

¡¡10 sesiones de 1h15 por 150 €!!
+ 20 € cuestionario individual de
30'

Fecha de comienzo:

24 de Septiembre 2018

Lugar: Av. Pablo Iglesias 50,
28039. Metro: Guzmán el bueno.

¡¡Oferta!!

¡Inscríbete con un/a
compañero/a y
beneficiaros los dos con
un descuento: **100€ el
ciclo** + 20€ cuestionario
individual

En este preciso momento, en el lugar preciso que usted se encuentra, hay una casa que lleva su nombre. Usted es el único propietario, pero hace mucho tiempo que ha perdido las llaves. Por eso permanece fuera y no conoce más que la fachada. No vive en ella. Esa casa, albergue de sus recuerdos más olvidados, más rechazados, es su cuerpo. "Si las paredes oyesen..." En la casa que es su cuerpo, sí oyen. Las paredes que lo han oído todo y no olvidado nada son sus músculos. En el envaramiento, en las crispaciones, en la debilidad y en los dolores de los músculos de la espalda, del cuello, de las piernas, de los brazos, y también en los de la cara y en los del sexo, se revela toda su historia, desde el nacimiento hasta el día de hoy. Sin siquiera darse cuenta, desde el primer mes de vida reaccionó a las presiones familiares, sociales, morales. Confundido, se plegaba a todo como podía. Para conformarse, tuvo que deformarse. Su verdadero cuerpo, naturalmente armonioso, dinámico, alegre, se vio sustituido por un cuerpo extraño al que acepta mal, que en el fondo de sí rechaza. "Es la vida – dice – ¡Qué le vamos a hacer!".

Bertherat, T. *El cuerpo tiene sus razones.*

Inscripciones: www.lauranchumillas.com

laura89nch@gmail.com



Aspectos que se trabajarán en el ciclo:

- Conciencia corporal.
- Deshacer gradualmente tensiones corporales e integración a ritmo propio en la vida diaria.
- Fluidez de la respiración.
- Fluidez y circulación del movimiento.
- Desbloquearte a todos los niveles.
- Tiempo de compartir hablado.
- Relajación.
- Exploración del cuerpo y de uno mismo.
- Crecimiento de la escucha de la percepción del cuerpo.
- Cada sesión englobará distintas regiones del cuerpo.
- Activación de la energía vital.

El cuestionario individual servirá :

- Para una mejor adaptación a las necesidades del grupo.
- Para guiar al instructor de MLC en una ayuda más individual de cada alumno dentro del grupo.
- Para iniciar al alumno en su proceso de autoconocimiento y conciencia corporal.