

Cycle MLC[®] au féminin



DEBUTE EN SEPTEMBRE 2021

Limité à 7 personnes

Raphaëlle Bellanger
Praticienne Certifiée en MLC[®].



10 séances pour prendre Soin de Soi avec comme thématique principale le périnée.

Mouvements d'éveil du corps avec balles mousse, rondin... en état de relaxation profonde, permettant d'aller plus loin dans la conscience corporelle, reliée au monde physique, émotionnel et mental.

Renseignements et Réservations : par Messenger, par texto au 06 22 82 01 82 ou par mail : raphaellebell@gmail.com. (Marolles en brie.94)

MLC[®]
Méthode
de Libération
des Guirasses

Séances par zoom et/ou en présentiel.

En groupe à partir de 3 personnes (20 euros par séances) ou en individuel (60 euros la séance) Durée : 1H15

Lundi à 13h30, tous les 15 jours.



NB : Ne se substitue pas à la consultation d'un médecin. Ni aux séances de rééducation du périnée par la sage femme. En cas de doute : demander un avis médical.