

BOUGE ET APPRENDS

Cabinet de Kinésiologie, Centre de formation, Poterie
MLC© (Mouvements doux, santé et bien-être)
Brain Gym® (Difficultés d'apprentissage)
BRMT® (Intégration des réflexes archaïques)
Bal-A-Vis-X® (Jeux de balles et de coussins)

Agnèle Zufferey Musy (079 721 14 56)

Pierre-Alain Musy (079 215 76 06)

www.bouge-et-apprends.ch

MLC© : Gym douce et bien-être avec ou sans marche

Les sessions en groupes de MLC© (avec ou sans marche) sont organisées le :

Lundi : 09h00 - 10h00 ou 19h15 - 20h15

Mardi : 10h00 - 11h00 (avec marche dès 09h15) ou 14h00 - 15h00

Mercredi : 10h00 - 11h00 (avec marche dès 09h15)

Lieu : Rue des Platane 41, 1752 Villars-sur-Glâne

Il est possible de commencer l'activité à tout moment.



A partir du 19 août 2024, à Villars-sur-Glâne, et durant toute l'année scolaire (sauf durant les vacances scolaires).

Première séance découverte gratuite.

La MLC©, Méthode de Libération des Cuirasses©, est une approche psychocorporelle qui délie les chaînes musculaires par des mouvements doux, simples et progressifs, en utilisant des outils tels que balles mousses, rondins, bâtons ou balles de tennis. Adaptée à chaque personnalité et à chaque morphologie, elle s'enseigne en groupes ou de manière individuelle.

La MLC© invite la personne à établir, dans la douceur, une relation d'accueil et d'écoute avec les messages de son corps. Elle libère les tensions physiques et psychiques qui y sont accumulées et permet de retrouver vitalité, détente, bien-être et une meilleure gestion du stress au quotidien. Chacun, à son rythme, apprivoise la rencontre avec les sensations de son corps. Nous sommes notre propre outil de guérison.

Ateliers Brain Gym® - Poterie pour enfants

Les ateliers à Villars-sur-Glâne sont organisés pour les enfants le **mercredi après-midi, de 13h30 à 15h** (tous les 15 jours), tout au long de l'année (à partir du 21 août 2024, sauf durant les vacances scolaires).

Chaque enfant crée son propre objet en terre en développant sa créativité et son imagination. Puis il apprend de nouveaux outils pour faciliter l'apprentissage et aider à mieux gérer son stress du quotidien. Cela va l'aider à effectuer ses devoirs avec aisance, à favoriser la lecture, l'écriture, l'attention, la concentration, la coordination, l'équilibre et le rythme, la collaboration et la mémorisation.

