

# MLC© & Méditation

---

Vous êtes attirés par la Méthode de Libération des Cuirasses© et par la méditation en pleine conscience ou tout simplement curieux de découvrir ces 2 approches qui se complètent à merveille.

Voici pour vous une journée de MLC© et méditation:

samedi 14 mai 2022 de 9h30 à 16h30

La MLC© nous ouvre le monde des émotions et des sensation dans la douceur et l'accueil de soi. Elle détend profondément notre corps et nous invite à nous accueillir pleinement avec amour et bienveillance.

La méditation de pleine conscience consiste à mettre toute son attention dans l'instant présent, sans suivre le fil des pensées, de manière à apaiser l'esprit et devenir plus serein face aux émotions et aux pensées.

Ces deux méthodes se complètent pour apporter de la paix intérieure et de la conscience par rapport à notre vie.

Les moments de pleine conscience et les échanges qui suivront se vivront dans un esprit de bienveillance et d'accueil, permettant ainsi de faire circuler les émotions et les pensées difficiles.

Nous nous réjouissons de vous accueillir pour vivre ensemble cette journée ressourçante et apaisante.



Vincent Aveni, est formateur [MLC©](#) et intervenant en [Images de Transformation©](#).

Yann Chappuis est formé en Communication Non Violente et a suivi les enseignements du maître Thich Nhat Hahn