

*Traversée des crises et transitions existentielles, souffrance physique ou psychologique, deuil, manque de confiance en soi, stress, démarche de développement personnel etc...*

*Je vous accompagne dans votre cheminement, à la rencontre de vous-même, de vos ressources naturelles et de vos potentialités oubliées. L'écoute bienveillante et l'accueil de votre langage corporel, de vos émotions et de vos sensations seront vos guides... pour retrouver le sens de votre vie !*

**Psychopraticienne en Analyse Psycho-Organique**  
*Ecole Française d'Analyse Psycho-Organique*

**Intervenante en Méthode de Libération des Cuirasses©**  
*Diplômée par M.L. Labonté*

**Intervenante en Images de Transformation©**  
*Diplômée par M.L. Labonté et N. Bornemisza*

**Intervenante en Reiki Usui et Komyo Reiki**  
*Niveau shinpi den, certifiée par P. Gros et H. Inamoto*

**Adultes - Enfants - Adolescents**  
**Individuels - Groupes - Stages**

Analyse Psycho-Organique  
Méthode de Libération des Cuirasses©  
Images de Transformation©  
Reiki Usui



**01 39 95 88 05**

**em@energie-et-mouvement.fr**

**www.energie-et-mouvement.fr**



**101 rue Michelet**  
**95320 SAINT-LEU-LA-FORÊT**

*Elisabeth Maféty*  
**Psychopraticienne**



**Psychothérapie**  
**Pratiques psychocorporelles**  
**Energétique**

*"L'avenir nous tourmente,  
le passé nous retient, c'est pour cela  
que le présent nous échappe."*

*G. Flaubert*



## METHODE DE LIBERATION DES CUIRASSES MLC©

Tensions et douleurs parlent souvent de besoins insatisfaits, de vécus difficiles, d'émotions retenues... La MLC© Méthode de Libération des Cuirasses, **créée par M.L. Labonté**, est une **approche psychocorporelle et énergétique**; elle invite à une rencontre intime avec soi-même, pour un **mieux-être physique, émotionnel et mental**.

Les **mouvements MLC©** sont **accessibles à tous**: guidé par l'intervenant, vous les vivez à votre rythme et selon vos possibilités. Lents et profonds, avec ou sans accessoires (balles, bâtons-mousse...), ils **dénouent** peu à peu **les tensions physiques** (cuirasses) et **mentales** (croyances), **libèrent les charges émotionnelles** enfouies dans la mémoire corporelle, et **réactivent la circulation de l'énergie vitale**.



Ecoute bienveillante du corps en mouvement, accueil des sensations, émotions, images, pensées qui surgissent... **la MLC© touche la psyché dans sa dimension consciente et inconsciente**, dans le respect constant de l'écologie intérieure de l'Etre.

**Corps et Esprit s'épanouissent, une nouvelle conscience de soi peut alors émerger...**

### En pratique:

Le processus MLC© est structuré en **cycles de 8 ou 10 séances**, avec un bilan individuel en fin de cycle. L'**engagement** d'inscription porte **sur un cycle** complet. Une séance dure entre 1h30 et 2h. Un **entretien préalable** est requis.

- **En groupe**: cycles de 10 séances hebdomadaires voir *planning des groupes trimestriels sur le site*
- **En individuel**: cycles de 8 ou 10 séances, sur rdv

### Autres activités proposées:

- **Séances découverte** (en groupe ou en individuel)
- **Séminaires** spécifiques (Corps Cuirasses et Croyances, Corps et Cuirasse Parentale, ...)
- **Ateliers** d'été

(Voir détails sur le site)

## IMAGES DE TRANSFORMATION IT©

Nous avons tous en nous un monde intérieur (l'inconscient) prêt à nous guider, nous conseiller, nous guérir... Co-créée par **M.L. Labonté** et **N. Bornemisza**, la méthode **IT©** s'appuie sur l'imagerie mentale et la psychologie jungienne; elle permet d'**explorer les dimensions cachées qui sous-tendent l'apparition d'un mal-être ou d'un symptôme** bien identifié. Vous êtes accompagné dans la **rencontre** et dans le **"décodage" personnel de vos images intérieures**, langage symbolique de votre inconscient. Cette reconnection à la profonde sagesse de votre monde intérieur permet d'aligner le potentiel de guérison qui repose naturellement en vous, et de **renouer avec votre force de vie, d'amour et de créativité**.

### En pratique:

Le processus IT© est un voyage intérieur, de votre **"état présent"** (votre difficulté d'ordre physique/psychique) vers votre **"état désiré"** (votre but, ce à quoi vous aspirez).

Les grandes étapes du voyage sont:

- **Les réceptifs**: guidé par l'intervenant, vous entrez à l'écoute des "images" (visuelles, kinesthésiques, auditives etc) qui émergent de votre inconscient, concernant d'abord l'état d'enfermement, puis la transformation et la guérison intérieure
- **Le "programmé"**: vous utilisez les "images de guérison" produites par votre inconscient pour construire et enregistrer une visualisation personnelle, à écouter régulièrement pour soutenir votre "alignement" vers l'état désiré.
- **Le suivi du programmé**: accueil des effets et ajustement du programmé si besoin

Un minimum de 15 séances est nécessaire (élaboration du premier programmé et suivi). Une séance dure environ 1h30 (en individuel). Un **entretien préalable** est requis.



## REIKI

**Mikao Usui** a élaboré l'art du Reiki au Japon en 1922, et le qualifia de **"méthode de libération du corps et de l'esprit"**. Le Reiki n'est rattaché à aucune philosophie, religion ou dogme, il est **l'énergie dans son aspect primordial et absolu**, la force originelle présente en tout être et en toute chose.

Le Reiki permet de **restaurer l'équilibre énergétique** sur les plans **physique, émotionnel et mental**, réhausser la vitalité, soulager, apporter une détente réparatrice, et stimuler les capacités naturelles d'auto-guérison du receveur. Il **agit sur les causes profondes du problème** à traiter, et peut être un **renforcement ou soutien de toute thérapie**, médicale ou para-médicale; mais il **ne remplace pas une prescription médicale**.

### En pratique:

**Allongé ou assis**, vous restez **vêtu** pendant tout le soin. L'intervenant **canalise l'énergie Reiki** qu'il transmet **en apposant les mains** sur différentes parties de votre corps, avec/sans contact selon les cas. Il fait aussi usage de symboles (**shirushi**) et de mantras (**jumon**). Une séance dure environ 1h (en individuel). En situation de crise, quatre séances consécutives sont préconisées.

### ANALYSE PSYCHO-ORGANIQUE APO Méthode de psychothérapie

La **psychothérapie** s'adresse à toute personne en décroû, mal de vivre, en situation d'échec... Aller à la découverte de ses potentiels encore inexploités, **retrouver l'amour de soi, être vivant, en lien avec les autres et le monde**, tel est le chemin proposé.

**Elaborée par P. Boyesen, l'APO** permet de travailler les problématiques conjointement par un abord psychique et un abord psycho-corporel, en alliant l'**approche analytique**, avec les mots, au travail avec les **sensations**, le **ressenti physique**, les **émotions**, la **symbolique corporelle**. Elle utilise les **images** comme puissant levier de transformation. L'être est enfin pris en compte dans sa globalité.

### En pratique:

Lors du **premier entretien**, la demande thérapeutique est précisée et le cadre de travail est posé (dont la fréquence des séances).

Lors des **séances**, vous êtes assis en face à face, ou allongé sur un matelas.

La **durée d'une thérapie APO** peut varier de quelques mois (soutien ponctuel) à plusieurs années (travail en profondeur)

Une séance dure environ 1h (en individuel)

**Pour adultes**, et **enfants/adolescents** (séances individuelles et ponctuellement familiales)