



Voyage au-dedans de soi par la créativité
au cœur du désert marocain
« De soi vers le monde et du monde vers soi »
Du 20 au 28 février 2010

Au cœur du désert, un bel endroit pour s'accorder le temps d'être au dedans de soi !
Vent, étoiles, silence, immensité de l'instant présent... Toutes les conditions sont réunies pour exprimer individuellement et collectivement la joie d'être par notre créativité.

5 jours en plein désert pour révéler nos dons, tisser nos polarités masculin - féminin, et aussi découvrir un nouveau plaisir de vivre par une vie collective ritualisée dans la bonne humeur !

Anne-Marie Bataille et Poumi Lescaut mettent leur expérience en commun pour vous concocter un programme qui nous l'espérons, vous fera vibrer !

Deux approches complémentaires pour intensifier le voyage intérieur ;

Déroulement d'une journée, tous les matins :

La journée commence par une méditation silencieuse où chacune et chacun choisit sa dune pour contempler le rituel du lever du soleil. Ensuite vient naturellement le yoga Kundalini (dynamique) transmis par Poumi, qui va nous réchauffer et nous mettre en condition pour le déroulement de la journée... la séance se poursuit par une relaxation guidée par Anne Marie en rêve éveillé, suivi d'une méditation -différente chaque jour selon l'inspiration...

Petit déjeuner (voir détails ci-dessous)

Rituel de la toilette (je me souviens de rires qui fusaient de derrière les paravents!)

La danse contemporaine avec Poumi: conscience du corps et du souffle lié au mouvement, enracinement, rapport à l'espace, aux éléments environnants, exploration du sentiment de liberté du corps en mouvement...

On finit par un voyage relaxant guidé par Anne Marie

Déjeuner de nourritures toutes fraîches (un vrai miracle dans le désert)

Un temps de digestion de ce qu'on a mangé, de ce qu'on a vécu, un temps pour être seul avec soi-même...

Vers 15H30 les ateliers de l'après midi :

1^{er} jour : marche consciente avec Anne Marie et pauses chantées avec Poumi

2^{em} jour : avec Poumi, travail sur les polarités par le langage du corps - improvisation avec les symboles du voile et du bâton.

3^{ème} Anne-Marie propose ensuite un voyage intérieur guidé pour ouvrir le canal qui conduit à l'écriture intuitive ou automatique ou de signe...

4^{ème} jour : marche consciente et pauses chantées (autre circuit)

5^{ème} jour : synthèse union du voile et du bâton avec l'atelier d'écriture.

Soirées festives autour du feu, chant, danse, café-théâtre et échange des expériences ...

Les repas : végétariens (avec œufs)

le petit déjeuner nous est servi à 8h00: thé, pain cuit dans le sable, confiture, fruits secs, fromage. Déjeuner de salades et repas chaud le soir.

Le trousseau :

Très important un bon sac de couchage, une lampe frontale, une paire de chaussure de marche montante, et une paire de chaussure d'été, un petit sac à dos léger pour la journée avec gourde, briquet, lingettes, sifflet, instruments de musique bienvenus, Des vêtements blancs pour le yoga, vêtements pour la randonnée, un coupe vent et un anorak chaud (style doudoune).

Eviter les nylons et synthétiques, uniquement coton ou laine, des chaussettes épaisses et légères (nuits froides, et journées chaudes). La température de jour varie de 10° à 30° et les nuits autour de 10°.

Santé pharmacie :

aucune vaccination nécessaire, prenez de quoi réguler constipation et/ou diarrhées au cas où (homéo : parathyphoidinum b en 7 ch conseillé), petits pansements divers pour ampoules aux pieds, du collyre pour les yeux fragiles en cas de vent de sable. Bien sûr la crème solaire écran total, chapeau, lunettes solaires de montagne.

Max 15kg

Les animatrices :

Anne-Marie Bataille est coach de vie, animatrice d'équipe et de projets, thérapeute d'entreprise spécialisée dans la communication interpersonnelle, la psychologie de la relation et la gouvernance collective. Elle donne des initiations aux arts de la guérison, à la réminiscence de mémoire, et au magnétisme de guérison. Par les messages qu'elle canalise et transmet elle offre une guidance personnalisée utile à l'évolution d'un groupe ou d'une personne.

Poumi Lescaut, ex-danseuse du Ballet du XXème siècle de Maurice Béjart, chorégraphe(elle monte une vingtaine de spectacles avec sa compagnie, initiée à l'art du chant sacré lors de ses nombreux voyages en Orient (4 albums cd de chants sacrés), écrivain (Balayogi l'Alchimie du Silence...), peintre, art-thérapeute et psycho-énergéticienne, enseignante(yoga, danse, chant) depuis plus de 30 ans de par le monde, enrichie de son expérience avec d'autres cultures. Elle a toujours donné une dimension thérapeutique à son travail, tant pédagogique que de création, toujours orienté vers l'épanouissement de l'être en reliant le corps et l'esprit et y incluant la dimension spirituelle.

L'ensemble de son travail dresse un pont entre l'Orient et l'Occident en nous invitant à nous relier à la dimension cosmique dans un esprit de liberté. Plus d'infos www.poumi.com

Renseignements auprès de Poumi : 01 45 82 08 70 et 06 26 98 56 42
Auprès d'Anne Marie 05 63 57 06 25 et 06 86 70 52 69

Argent :

Tout est compris, ce n'est vraiment que pour vos dépenses personnelles, et si vous le souhaitez, ballade en chameau et boisson à l'hôtel et l'assurance annulation (2,5 %)
Le change n'est possible que sur place change en arrivant au distributeur de billet.

Inscriptions :

Notre prestataire est Croq'Nature qui reverse 5% du montant de ses prestations au développement des TOUAREGS (tourisme solidaire) pour le forage de puits, créations d'école et soins de santé.

Enseignement et encadrement du stage pour les 2 animatrices : 600E

Logistique : 400€ tout compris

- les transferts en minibus traversée de l'Atlas...puis 4X4 vers les dunes...
- l'hôtel et les repas
- le logement sous tente et les repas pendant le stage.

Soit un coût total de : 1000^E + 290^E d'avion dont 90^E de taxe d'aéroport

Arrhes :

- 200 € à l'ordre du Char du Soleil pour le stage
- 250 € à l'ordre de Croq'Nature pour le voyage et la logistique

Inscription à adresser avec les chèques à Poumi Lescaut – le Char du Soleil

29 rue Cantagrel – hall3 – 75013 Paris

ATTENTION : au delà de du 15 décembre 09 les places d'avion sont à 380 e
Si on en trouve !

fiche d'inscription :

Je, soussigné(e) Nom..... Prénom :

Adresse :

profession.....

Téléphone fixe:.....portable.....

Adresse e.mail.....

m'engage à participer au stage de Poumi Lescaut et Anne Marie Bataille dans le Désert Marocain, du 20 au 28 février 2010

Je déclare avoir pris connaissance des conditions décrites ci-dessus et les accepter.

Je joins au présent bulletin d'inscription, un chèque de 200 e d'arrhes à l'ordre du Char du Soleil pour le stage, et un chèque de 250 e à l'ordre de Croq'Nature pour le voyage.

En ce qui concerne le stage, j'accepte les conditions suivantes: les arrhes de l'enseignement ne sont pas remboursables au delà du 30 janvier 2010, sont remboursables à 50 % pour une annulation entre le 1er et le 29 janvier 2010, remboursables avec une retenue de 10% avant. Pour l'organisme de voyage, se reporter aux modalités habituelles de remboursement d'arrhes en vigueur dans les agences de voyage.

Signature :