

Poumi Lescaut

Un travail du corps et des énergies...

Danseuse, chorégraphe, chanteuse, professeur, psycho-énergéticienne, peintre et écrivaine ses expériences dans les domaines de l'art, de la spiritualité et de la thérapie l'ont amené à relier ces trois dimensions dans tout son travail.

La poésie dansée, chantée et vécue par le corps est son domaine. Elle a été formée en danse classique et contemporaine, en théâtre, mime, musique, arts plastiques, en kundalini yoga avec Yogi Bhajan, en énergétique humaine à la Sorbonne, et en psychologie analytique.

Danseuse dans la compagnie de M. Béjart, elle a ensuite fondé sa propre compagnie et compte des créations à Paris (Opéra Comique, Centre National d'Art Contemporain G. Pompidou,...) mais aussi d'autres pays d'Europe, à New York en Inde, en Afrique, aux Antilles, où elle a mené des missions d'enseignement conduisant à des créations, avec les Ballets Nationaux de ces pays.

Son chant est une rencontre entre l'Orient et l'Occident. Elle a réalisé 4 albums de chants sacrés : *Incantations*, *Incandescence*, *Hung* et *Rudraksha*, qu'elle chante en concert.

Son livre *Balayogi l'Alchimie du Silence*, préfacé par Jean Yves Leloup témoigne d'une histoire hors du commun et de son expérience spirituelle en Inde.

Auteure des contes, "*le nuage amoureux*" récits d'amour et de sagesse qu'elle conte seule ou avec sa fille Aurore.

Aujourd'hui, Poumi enseigne la danse contemporaine et le Kundalini yoga depuis une trentaine d'années, ainsi que le chant.

Elle est psycho-énergéticienne depuis plus de 20 ans. L'axe central de sa recherche appréhende l'être humain dans sa globalité corps - esprit - énergie. Toute sa créativité est l'expression de sa recherche vers la plénitude de l'être. La création est toujours très active dans sa vie : disques, concerts, expos et publication d'un ouvrage sur la danse et l'art-thérapie en cours. Quel que soit son champ d'action, elle nous invite à nous relier par la poésie, la conscience et le cœur.

M.R

L'Enseignement

LES COURS REGULIERS

Les mardis de 18H30 à 19H 45 **YOGA**
de 19H45 à 21H **DANSE**

Au théâtre de la Danse, 77 rue de Charonne
75011 PARIS (M° Charonne) Code porte 1962

4^{ème} étage à droite de l'ascenseur, au bout du balcon

Les Vendredis de 12H45 à 14H **YOGA**
92 bis BD du Montparnasse 75014 Paris
Fond de cour, dans la hall, 1^{er} étage à droite
m° Vavin

Ou l'escalier ds la cour et frappez

Pour votre bien-être, il est demandé de se vêtir de blanc pour le yoga, de ne pas manger 2 heures avant le cours, d'être ponctuel et régulier.

Renseignements au 01 45 82 08 70
ou sur www.poumi.com

TARIFS POUR TOUS LES COURS COLLECTIFS:

- > A l'unité : 19 euros
- > Au trimestre: 1^{er} trimestre, 2^{ème} et 3^{ème} trimestres
(15 cours) (12 cours chacun)

- > 1 cours/semaine : 225 € 180 € / le trimestre
- > 2 cours/semaine : 420 € 336 € / le trimestre

RÈGLEMENT DES COURS

L'adhésion de 35 euros au Char du Soleil est obligatoire, (sauf cours d'essai et stage). Elle couvre l'assurance et offre des tarifs préférentiels sur les spectacles organisés par l'association Le Char du Soleil ainsi que sur les cd ou publications qu'elle propose. **Le règlement se fait en début de trimestre.** Si vous arrivez en cours de trimestre, les cours manqués peuvent être rattrapés d'autres jours dans le trimestre ou déduits si plus de 3. Au-delà du trimestre, ils ne sont rattrapables qu'en reprenant un abonnement. Toute somme versée reste due. Possibilité de régler le trimestre en 2 ou 3 chèques. L'inscription implique l'acceptation de ce règlement qui est un engagement dans ce travail envers soi-même.

2009/2010 reprise le 11 septembre

Poumi Lescaut
L'atelier de
l'âme dansante



YOGA DYNAMIQUE
DANSE CONTEMPORAINE
STAGES DANS LA NATURE
ATELIERS ET ART THERAPIE
CHANTS OCCIDENT - ORIENT

Des outils pour prendre soin
de soi par l'élan créateur

Le char du soleil
29 rue Cantagrel - Hall 3 - 75013 PARIS
association 1901
tel : 01 45 82 08 70 www.poumi.com
poumi.l@poumi.com

Agenda de ateliers

1) Ateliers d'art thérapie organisés par le 3^{ème} Millénaire :

un temps ludique et poétique où le chant, la danse et le dessin invitent un large public - initié ou non à ses formes d'art- à un champ d'expériences immédiat et original.

inscriptions : contact@revue3emillenaire.com
renseignements sur l'atelier : 01 45 82 08 70

1^{er} atelier le vendredi 27 novembre
De 19H15 à 21H30 PAF 15^E

Atelier de yoga le samedi 19 septembre de 10H à 14H
Une longue série d'exercices régénérants, un long voyage- relaxation qui visite toutes les parties de l'être
Puis une méditation pour clore ce temps privilégié.

Ateliers de créativité à thèmes :

A l'aide de tous les outils, nous y explorons les mystères de l'être, la mémoire du corps pour meilleure connaissance de soi, transformer notre regard sur le quotidien pour une vie plus savoureuse.

Les ateliers nous ouvrent de nouvelles portes pour oser vivre notre élan créateur.

Ici, on oublie la technique pour s'ouvrir à ce qui émerge de notre espace intérieur. Une mise en scène et des exercices-clés sont donnés comme points de départ du thème exploré. Le corps est alors guidé par l'imaginaire, et sa propre mémoire. **c'est un temps privilégié pour se ressourcer, par le yoga, la danse et des outils de créativité comme la danse, le chant, le dessin, la sculpture.**

Fiche complète sur demande.

Les dimanches à Paris de 11H à 17H

77 rue de Charonne paris 75011 code porte 1962
Apportez des vêtements blancs pour le yoga

→ **le 13 décembre 2009:**

« thème : à la découverte de mes trésors cachés »

Après 2H de yoga pour ouvrir les voies,
2H de danse pour mettre le corps au repos du mental le structurer et le déployer,
2H d'atelier avec le geste, le chant, le dessin, la terre, nous partons à la recherche d'espaces inexplorés pour découvrir notre identité poétique.

→ **le 21 mars 2010 : stage danse contemporaine**

2 H de préparation à la danse par le yoga
2 H de technique de danse contemporaine
2H d'atelier chorégraphique (interprétation et écriture pour ceux qui le souhaitent.

3) Les dimanches à la campagne de 11H à 18H : dans le Perche à 150 km de Paris en 2009 :

→ **Le 16 mai :**

Thème : « soi et l'astrologie celte »
(où chaque signe est un arbre...)

Après le yoga et la danse contemporaine, nous partons à la découverte de notre signe celte, son sens dans notre vie, l'aide qu'il représente en tant que notre reliance à la Nature. Une nourriture pour notre élan créateur ...

Le 13 juin :

Tous les outils comme toujours, mais cette fois avec un thème et un invité surprise...

Des modifications pouvant avoir lieu, nous vous invitons à confirmer les données lors de votre inscription.

PAF : 90^E par atelier, réduction de 10% pour les inscriptions 3 semaines avant la date de l'atelier.

Les thérapies individuelles

1°) **psycho énergétique** : pour dénouer les problèmes d'anxiété, de stress, de deuil et les déséquilibres énergétiques et psychologiques qui en découlent, le travail se présente en deux étapes :

- Un travail d'analyse par la parole pour amener un changement de regard sur notre paysage intérieur, mettre en lumière la part d'ombre.
- Le soin énergétique remet le corps en contact avec sa mémoire initiale d'avant les blessures, détenant ses propres clés vers la ré- harmonisation, et à l'aide du guérisseur intérieur. L'architecture subtile se rééquilibre, procurant une sensation d'apaisement immédiat.

2°) **art thérapie** : pour tout ce qui ne peut être communiqué ou oralisé, la danse, la voix, le dessin, l'argile seront les outils vers une libération des nœuds.

Des exercices spécifiques de yoga peuvent être suggérés à pratiquer chez soi.

L'ensemble des outils se choisit en fonction de chaque situation, c'est un accompagnement vers l'autonomie.

A Quai des Voix 107 rue Molière Ivry sur seine :

1) Stage Les 17 et 18 octobre 2009 :

« Le Phénix renaît de ses cendres » yoga, danse contemporaine et atelier d'improvisation.

2) Exposition de peintures (huile sur toile) de Poumi au restaurant KM3, vernissage le 17 octobre à 18H

Les Outils

Kundalini yoga (dynamique) selon Yogi Bhajan

La Kundalini est le serpent symbolique de Conscience-Energie qui anime l'être humain. C'est une technique dynamique ancestrale qui touche à toutes les dimensions de l'être : physique, énergétique, émotionnelle et spirituelle. Elle aide à prévenir les maladies, élever la conscience et gérer le stress. Stimulant et apaisant, ce yoga comprend des techniques qui rééquilibrent les systèmes nerveux, digestif, glandulaire et l'ensemble de l'être. Il procure une meilleure qualité de sommeil et de récupération. C'est une technique traditionnelle où des mouvements dynamiques et puissants sont associés au souffle et au son. Un outil précieux pour une vie plus sereine et plus consciente.

Danse contemporaine

La joie de danser en découvrant une nouvelle façon de voir et sentir son corps en l'abordant depuis l'intérieur. Danser avec le souffle et prendre conscience de l'architecture subtile du corps. Ecrire dans l'espace, s'enraciner, consolider l'axe central, laisser se dire l'inexprimable en mots... Nous explorons la mémoire des sensations pour les rééquilibrer.

Avec humour, on fait appel à l'imaginaire et à la sensibilité. Loin de tout climat de compétition nous contactons notre potentiel créateur, et le rapport espace-temps, énergie, rythme, → forme, vie intérieure.

Cours ouverts aux chercheurs, amateurs et professionnels.

Le Chant

Le chant ouvre, soulève, allège en nous faisant découvrir le pouvoir de notre matière sonore.

C'est une synthèse du chant occidental par le placement de la voix selon la pédagogie de Lilly Lehmann et du chant indien, tout en rondeur et en tonalités orientales. Sculpter et danser les sons en reliant l'Orient à l'Occident, les sensations, la technique et l'improvisation. L'ensemble harmonise en agissant sur l'équilibre global de l'être, donnant à cette approche une dimension thérapeutique. Un outil pour trouver notre vraie voix...

Concerts : 1) vendredi 23 octobre à 20H30

à Quai des voix : chants d'orient **Poumi** avec **Didier Malherbe** flûtes, **Doudouk**, **Tarogato**, **Orgue à bouche...et Shamal Maitra**, **Tablas** et un univers de percussions

2) le vendredi 20 novembre 2009 à 20H30

Organisé par la revue le 3^{ème} Millénaire à la Chapelle Notre Dame des Anges 102 rue de Vaugirard 75006 Paris

Poumi avec **Stephane Gallet** (Ney, tambour à archet, Tar), chants sacrés et médiévaux