

Pour enrichir vos vacances, **Poumi Lescaut** vous propose  
**Du 21 au 25 août 2010 à la Maison d'Hôtes de Giargalo**  
en Corse du Sud dans les calanques de Piana (patrimoine de l'Unesco)

**de 10H à 11H30 yoga de 11H45 à 13H15 danse, de 19H à 20H30 atelier**

Un stage de yoga dynamique, de danse contemporaine le matin et le soir un atelier de créativité et chant dans un décor d'exception

Le matin, un cours de yoga suivit d'un cours de danse et pour finir la journée en harmonie avec la nature sur la plage un atelier d'improvisation : sensibilisation du corps en résonance avec la mer, le sable, la montagne... qui s'achèvera sur un atelier de chant...

**le yoga Kundalini**, dynamisant, ressourçant, apaisant, va mettre tout votre être en éveil, le ré- harmoniser, rééquilibrer les systèmes digestif, nerveux, glandulaire, développer les perceptions et l'intuition...  
Vous faire découvrir une autre façon d'être au monde...

**La 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. Le tout sur un choix de musiques inspirantes et dans les senteurs environnantes...

Poumi Lescaut, danseuse, chorégraphe, chanteuse, art-thérapeute transmet son art depuis plus de 30 ans ici et là dans le monde... Plus d'infos [www.poumi.com](http://www.poumi.com)

**Renseignements et inscriptions 01 45 82 08 70**

---

participation: 60<sup>€</sup> par jour pour l'ensemble du programme (300<sup>€</sup> la semaine)  
10% de réduction aux familles avec enfants à partir de 12 ans.

Il est vivement recommandé de participer à l'ensemble du programme mais si vous ne pouvez pas il y a possibilité de prendre un cours séparément (25<sup>€</sup>)

Pour s'inscrire merci de remplir le bulletin d'inscription et de verser 100<sup>€</sup> d'arrhes pour réserver vos places (qui sont limitées !)

Pour celles et ceux qui souhaitent un hébergement, possibilité de quelques places en dortoir ou en tentes et de prendre les repas à la maison et table d'Hôtes de Giargalo de Solange Roche : 04 95 27 82 05, voir aussi l'office du tourisme au 04 95 27 84 42