

Poumi Lescaut saison 2016/2017

Reprise des cours le 7 septembre 2016

L'atelier de l'âme dansante

- . Kundalini yoga (dynamique)
- . danse contemporaine
- . chant Occident-Orient
- . art-thérapie, stages



Faire de sa vie une œuvre d'art

1 passage du jeu de Boules 75011

rez de chaussée. Métro République ou Oberkampf

Association Le Char du Soleil

29 rue Cantagrel - Hall 3

75013 Paris - 06 26 98 56 42

Tout savoir : www.poumi.com

contact : poumi.l@poumi.com

Cours collectifs, yoga, danse et chant

Les mardis et jeudis de 18h15 à 19h45 yoga à Paris 13ème (bibliothèque fr. Mitterrand)

Les mercredis de 12h30 à 14h danse au 1 passage du jeu de boules à hauteur du 16 bd Voltaire

Kundalini yoga (dynamique) selon Yogi Bhajan

Le KY est dynamique et constitue une parfaite préparation à la danse. Prévenir la maladie, et pacifier sa vie. C'est un yoga dynamique ancestral qui touche à toutes les dimensions de l'être physique et spirituel. Stimulant et apaisant, ce yoga rééquilibre les systèmes nerveux, digestif, glandulaire et le lien corps-psyché.

Danse contemporaine :

S'enraciner, se recentrer, pour une danse fluide qui se nourrit d'images poétiques, explore le mouvement en profondeur, où le plaisir de danser amène la beauté et la profondeur du geste.. S'ancrer dans l'axe central, explorer la mémoire des sensations pour les repositionner à leur juste place..

Le chant : Une approche originale qui relie l'Occident (d'après la pédagogie de Lilly Lehmann), pour le placement de la voix et l'Orient (inspiré du chant de l'Inde) pour l'expression de la sensibilité, la rondeur des sons et ainsi relier technique et sensibilité. En individuel ou par 2.

Cours ouverts aux chercheurs, amateurs et professionnels.

A l'unité : 25 euros (tarifs inchangés)

tarif par 2mois et demi (10 cours) : 1 cours/semaine : 220e

2 cours/semaine : 420 e