

Stage à Palma de Majorca du 20 (17h) au 22 juillet (19h) 2018 avec Poumi Lescaut

Un programme complet qui mène à un processus alchimique...

Art-thérapie avec le Masque

préparation : Yoga Kundalini- Danse Contemporaine- Voice Therapy-



Un temps précieux pour prendre soin de soi et expérimenter la liberté et le sentiment d'unité.

Kundalini Yoga :

C'est un yoga ancestral, dynamique où les mouvements sont associés au souffle, il touche à toutes les dimensions de l'être : physique, subtil et spirituel. Stimulant et apaisant, ce yoga rééquilibre les systèmes nerveux, digestif, glandulaire et le lien corps-psyché. C'est à la fois un art de vivre et une parfaite préparation à la danse. Un art de vivre et une autre façon de rencontrer les autres...

Danse contemporaine :

S'enraciner, se recentrer, pour une danse fluide qui se nourrit d'images poétiques, explorer le mouvement en profondeur, où le plaisir de danser amène la beauté et la profondeur du geste et de l'être...

S'ancrer dans l'axe central relié à l'infini, explorer la mémoire des sensations pour les repositionner, dire notre mystère par la danse...

Voice Therapy :

A l'écoute de notre corps: par le souffle, le mouvement enraciné et connecté terre-ciel par la voix, en dirigeant les sons dans divers lieux du corps pour dissoudre tensions et douleurs, rééquilibrer les énergies, déployer la joie de vivre en stimulant la vision créative. Placement et enracinement de la voix dans le corps, lui-même ancré. L'ensemble des 3 techniques mettent tout l'être *en vie*...

Atelier masque :

Dans cette partie atelier-recherche, la créativité éveille les mémoires (personnelle et collective) du corps qui ouvrent de nouvelles perspectives à l'existence en explorant les émotions et des lieux de soi enfouis au fond de l'inconscient. Le travail sur le masque est une quête de l'identité réelle qui se cache derrière toutes sortes de masques, de la personnalité et sociaux essentiellement. Le masque et le déguisement existent depuis le paléolithique et dans toutes les cultures, pour révéler le rêve, la fantaisie, la folie...pour faire face au mystère de l'existence...Des temps forts et aussi beaucoup de rires ! Le tout sur des musiques inspirantes.

Apportez toutes sortes de vieux vêtements et éléments (châles, chapeaux, perruques, tissus etc...) pour les masques du corps entier. Poumi amène les maquillages et les masques neutres.

Programme

le 20 : de 17h à 19h mise en harmonie, création de l'énergie du groupe : méditation, yoga et chant

le 21 : de 9h30 à 12h30 yoga et danse, 12h30 à 13h voice therapy

de 13h à 15h pose déjeuner partagé avec un temps de repos

de 15h à 19h + temps d'échange : atelier Masque

Le 22 : même programme que le 21 conclusions et partages sur le travail et sa résonance en chacun.

Important : IL est essentiel de participer à la totalité du stage pour l'énergie du groupe et la profondeur du travail et de venir 15 minutes avant le début du stage. Merci de vous vêtir de blanc pour le yoga le KY qui se pratique traditionnellement en blanc (pas de short, Tshirt et caleçon par exemple).

Le travail de recherche de Poumi Lescaut, chorégraphe, danseuse, chanteuse, écrivaine, peintre et art thérapeute relie les savoirs d'Orient et d'Occident à travers une étude expérimentale de terrain et face à des cultures très diverses sur une cinquantaine d'années. Son axe : relier art, thérapie et spiritualité pour se reconnecter à notre vraie nature...

Plus d'infos sur www.poumi.com