

STAGE DE YOGA GLOBAL

en pleine nature percheronne

avec **POUMI LESCAUT**

Yoga Kundalini, Voyage guidé en relaxation profonde, Conscience du corps incarné par la danse et la voix, et la Voice Therapy

Le we 28 et 29 septembre 2019 arrivée le vendredi 27 au Plessis Dorin

Nous allons voyager dans le pays le plus mystérieux qui soit, nous même! Avec des propositions toujours nouvelles, des expériences qui vont nous faire découvrir de nouveaux espaces, en ouvrant la porte à l'inconnu! Le tout en lien direct avec la Terre et le Ciel qui nous traverse et nous met en unité...

Après le **yoga** Kundalini (dynamique) nous ferons un voyage guidé en profonde **relaxation**, où nous explorerons nos lieux d'origine: l'intérieur de la terre, les fonds océanique et le cosmos...

Après la pose déjeuner, nous allons **rencontrer les arbres** et communiquer avec eux...écouter leurs réponses à nos questions intimes...absorber leur énergie et leurs réponses.

Avec **la danse** ensuite nous redécouvrons notre corps et le rapport au sol, à l'espace, au moyen d'expression qu'il représente, alors que nous sommes au monde dans un corps et avec une voix (abordée ensuite).

Les propositions **d'improvisations** vont vous faire vivre des expériences sensorielles en lien avec les processus de la nature, afin de se remémorer à quel point ses processus sont aussi les nôtres...

Puis l'atelier de **Voice Therapy**, où c'est notre propre corps qui fait émerger les sons qui vont amener une transformation, une possible dissolution des douleurs...(texte détaillé joint).

Le lendemain: la journée commence par le **yoga** suivi d'une relaxation, puis **la danse**.

Pose déjeuner.

Nous clôturerons le stage avec l'atelier de **Voice Therapy** suivi d'un **échange** sur ce qui a été vécu.

N'hésitez pas à me contacter pour vos questions.

Et globalement:

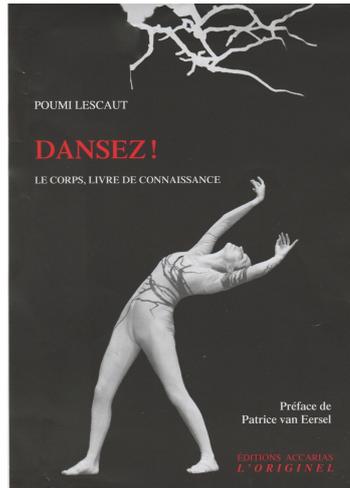
Tout peut être vu comme un yoga qui signifie "union" ou "unicité": c'est un art de vivre, une façon d'être au monde...Etre *dans* son corps, découvrir notre capacité à rayonner, à le faire vibrer en expérimentant tous ces outils. Explorer des espaces autres en soi par la voix venant du corps et aussi par la voix chantée.

Libérer ce qui entrave, dissoudre ce qui bloque l'énergie...

Libérer notre créativité en *osant* est la clé de la joie de vivre qui donne des ailes et du sens à la vie.

La Voice Therapy est un yoga par la voix, en utilisant sa propre voix chantée dans le corps pour libérer le corps de ses entraves, dissoudre des douleurs, seul en soi-même et aussi en partage enrichissant avec les autres. Un art de vivre ou l'intelligence du corps fusionne avec l'intuition depuis le coeur...

Le stage est une mise en pratique de « Dansez ! » le corps livre de connaissance, l'ouvrage paru récemment où je retrace 50 ans d'expérience pédagogique et de recherche sur la danse, le corps et la vie en passant par la création et la thérapie. Conférence à Vendôme le 14 septembre à la librairie 10/2 à 16h autour du livre.



Plus d'infos sur www.poumi.com

Courriel : poumi.l@poumi.com

Renseignements et réservations au 06 26 98 56 42

Merci de vous vêtir de blanc pour le yoga, car cette technique est traditionnellement pratiquée en blanc, pour le rayonnement de l'aura (ce dont vous disposez par exemple caleçon et Tshirt).

Tapis, coussins et couvertures sont fournis, mais il est encore mieux d'apporter les vôtres.
vous pouvez apporter votre sac de couchage pour les nuitées et les relaxations.

BULLETIN D'INSCRIPTION

A imprimer et à renvoyer au CHAR DU SOLEIL avec les arrhes

29, rue Cantagrel - Hall 3 - 75013 PARIS

Tél : + 33 (0)6 26 98 56 42

Poumi.l@poumi.com

Nom :

Prénom :

Profession :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. :

Email :

Les inscriptions ne sont prises en compte qu'à la réception des arrhes nécessaires pour l'organisation et parce que le nombre de places est limité, à adresser à Poumi Lescaut 29 rue Cantagrel hall 3 Paris 75013. Il est possible de régler en 2 ou 3 chèques en cas de difficultés.

Coût de l'enseignement 180 €,

pension complète 2 jours 70 € (arrivée vendredi soir) Arrhes : 90 €

Co – voiturage: merci de nous signaler si vous venez en voiture pour en informer ceux qui sont sans véhicule.

Date :

Signature :