

# ATELIER YOGA GLOBAL

## avec POUMI LESCAUT

### Yoga, Danse et Voice Therapy

**Le prochain le dimanche 19 janvier 2020**

**de 16H à 19H30 à Paris (adresse communiquée à l'inscription)**

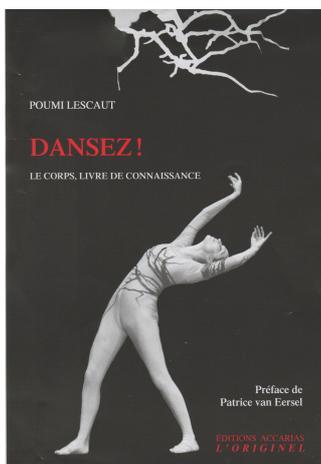
L'exploration intérieure est voyage sans fin, toujours passionnant et la Voice Therapy pour visiter ce qui fait mal ou empêche de se sentir libre, et s'en débarrasser...  
La joie aussi de partager avec les autres, comme autant de miroirs...

#### **Comprendre le « yoga » comme un état d'être.**

Au programme : Yoga Kundalini dynamique ;  
Relaxation profonde avec voyage cosmique guidé ;  
Voice Therapy : yoga par la voix, en utilisant sa propre voix chantée dans le corps pour libérer le corps de ses entraves.

Se rappeler qu'on est constitué de lumière, que ce corps est le temple de l'esprit.  
Etre à son écoute par le souffle, le mouvement enraciné, connecté terre-ciel, par la voix, en dirigeant les sons dans divers lieux du corps pour en dissoudre tensions et douleurs.  
Rééquilibrer les énergies. Déployer la joie de vivre en stimulant la créativité.  
Un art de vivre pour entrer en résonance avec le Soi.

L'atelier est une mise en pratique de « Dansez ! » le corps livre de connaissance de Poumi Lescaut



**Renseignements :** [www.poumi.com](http://www.poumi.com). Courriel : [poumi.l@poumi.com](mailto:poumi.l@poumi.com)

**Réservation** au 06 26 98 56 42 Participation : 60 €. Merci de vous vêtir de blanc (ce dont vous disposez).

## BULLETIN D'INSCRIPTION

A imprimer et à renvoyer au CHAR DU SOLEIL

29, rue Cantagrel - Hall 3 - 75013 PARIS

Tél : + 33 (0)6 26 98 56 42

[Poumi.l@poumi.com](mailto: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 limiter le nombre de participants, à adresser à  
Poumi Lescaut 29 rue Cantagrel hall 3 Paris 75013.

PAF : 60 €, Arrhes : 25 €

-----

Date :

Signature :