

STAGE D'ART-THERAPIE

à la rencontre de soi par le langage du corps
avec **POUMI LESCAUT**

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

Nous allons voyager dans le pays le plus mystérieux qui soit, nous même! Avec des propositions toujours nouvelles, les expériences proposées vont nous faire découvrir de nouveaux espaces. Pour rencontrer qui nous sommes vraiment avec notre pouvoir créateur et transformateur. Explorer pour renaître encore et toujours!

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 dans lequel nous baignons (s'en rappeler élimine des peurs)...

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: 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. Se réajuster avec la Nature, c'est réajuster avec soi même...

L'atelier de Voice Therapy: c'est notre propre corps qui fait émerger les sons pour ouvrir un espace de transformation, une possible dissolution des douleurs... notre propre voix chantée dans le corps va libérer le corps de ses entraves, dissoudre les douleurs, seul en soi-même et aussi en partage enrichissant avec les autres qui sont autant de miroirs.

Deuxième jour: la journée commence par **le yoga** suivi d'une relaxation profonde puis de **la danse** imbibée de la conscience du yoga.

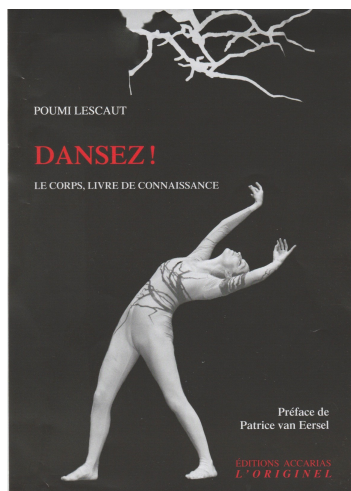
Pose déjeuner.

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

Libérer notre créativité en *osant* est la clé de la joie de vivre qui donne des ailes et du sens à la vie. Un art de vivre ou l'intelligence du corps fusionne avec l'intuition depuis le cœur...

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.



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).

Selon le lieu: 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 de réservation page suivante, mais le stage peut aussi se faire sur une journée

A définir avec l'organisateur(trice)

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 chèques en cas de difficulté.

Coût de l'enseignement 180 € pour les 2 jours

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

Date :

Signature :
