



Poumi Lescaut

enseigne à Paris, dans le Perche et en ligne à la demande

L'ATELIER DE L'ÂME DANSANTE

SAISON 2026 / 2027

Être le co-créateur de votre vie

- ♦ Kundalini yoga dynamique
- ♦ Danse contemporaine
- ♦ Cours de chant : trouver votre vraie voix
- ♦ Stages d'art-thérapie et formations dans la nature (sur invitation)
- ♦ Thérapie psycho-énergétique en individuel

Une approche globale qui élève l'énergie, stimule l'intuition et l'expérience d'unité...

Plus d'infos et téléchargement du programme : www.poumi.com

Nous contacter · poumiles@gmail.com · 06 26 98 56 42

LE PROGRAMME EN DÉTAIL

Danse contemporaine

Les mardis de 11h à 12h30 · Centre Dansomania, 59 rue Sarrette, Paris 75014 · M° Porte d'Orléans

Se déployer dans notre liberté enracinée dans la Terre et le Ciel !

| Chant

Atelier - Paris 13° (Près M° Bibliothèque F. Mitterrand) et dans le Perche à la demande

Préparation avec 15 minutes de yoga, puis travail sur la voix : la déployer, libérer l'être entier...

Dénouer les nœuds conscients et inconscients pour libérer la voix et la voie ! Vivre pleinement avec votre plein potentiel.

| Yoga kundalini (dynamique)

En groupe et individuel à la demande

Une technique dynamique et puissante qui purifie le corps et tous les systèmes: nerveux, digestif, glandulaire... vers un sommeil plus serein et une énergie plus vive et apaisée. L'immunité physique et psychique s'en trouve renforcée. Une approche spirituelle d'ouverture du cœur...

Les techniques sont développées sur : www.poumi.com

| Voice-therapy

En individuel et en ateliers collectifs

Une véritable technique de guérison du corps et de l'esprit : le chant est vibration, il dissout les nœuds émotionnels et les blocages qui en découlent. Libérer les émotions, rétablir nos racines terre-ciel dans le corps par la voix chantée. En fin d'atelier, approche du chant sacré.

Cours ouverts à tous ceux désireux d'avancer sur leur chemin de vie. C'est aussi un complément de formation pour les enseignants et thérapeutes.

RÈGLEMENT DES COURS

- ♦ Adhésion à l'Association Le Char du Soleil : 40 € par an
- ♦ Cours collectifs (yoga ou chant) à l'unité : 30 € le cours
- ♦ 1^{er} trimestre, 1 cours/semaine (12 cours) : 336 € (28 € le cours) — carte valable aussi pour le yoga, hors séances individuelles
- ♦ Abonnements payables en 2 ou 3 fois en cas de difficulté

Les sommes versées restent dues, sauf si la cause en revient à l'organisateur.

| Thérapie psycho-énergétique — en individuel

*Une vision holistique de l'être humain. Devenir un être libre en se réconciliant avec soi.
Transformer la victime en disciple.*

Contacter le guérisseur intérieur, en tant que co-créateur, par l'unité corps-esprit-énergie. Le travail analytique est suivi d'un soin énergétique de ré-harmonisation des corps subtils, pour rétablir l'équilibre global.

Séances données en présence et en visio.

L'ensemble de cette approche pédagogique met en pratique mon ouvrage « **Dancez !** », paru aux éditions Accarias l'Originel. Poumi a dédié toute sa vie à la création, à la pédagogie et à la thérapie. L'ensemble de son travail relie les trois pôles : art – thérapie – spiritualité.