

# **Poumi Lescaut**

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

***L'atelier de l'âme dansante***

**saison 2024/ 2025**



## ***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
- . Thérapie psycho-énergétique en individuel

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

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

tel 06 26 98 56 42 plus d'infos et télécharger les  
infos: **[www.poumi.com](http://www.poumi.com)**

**Danse contemporaine :Les mardis de 11h à 12h30** au 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 collectif les mercredis de 11h à 12h30**

préparation avec 15' de yoga, puis travail sur la voix, la déployer, libère l'être entier...

à Paris 13ème M° Bibliothèque Fr, Mitterrand et dans le Perche à la demande.

Dénouer les nœuds conscients et inconscients...pour se libérer et vivre pleinement !

**Yoga : les jeudis de 10h à 11h30, renseignez vous pour d'autres**

**horaires...** Une technique dynamique et puissante qui améliore votre vie sur tous les plans : sommeil, énergie, apaisement, immunité physique et psychique.

Un vrai travail spirituel qui ouvre le coeur ...

**Tout savoir sur les techniques : [www.poumi.com](http://www.poumi.com)**

**Voice-therapy :** en individuel et en stages. Une véritable technique de guérison du corps et de l'esprit, le chant est vibration qui dissout nœuds émotionnels et blocages qui en découlent. Libérer les émotions, rétablir nos racines terre-ciel dans le corps par la voix chantée.

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.

---

**La thérapie psycho énergétique:** en individuel : travail analytique suivi d'un soin énergétique de ré-harmonisation des corps subtils, pour rétablir l'équilibre général. Séances données en présence et en visio,

L'ensemble de cette approche pédagogique met en pratique mon ouvrage «Dansez ! » 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 3 pôles : art – thérapie – spiritualité.

---

**Règlement des cours :** l'adhésion à l'Association le Char du Soleil de 35e annuel, Tarifs en cours collectifs yoga ou chant : à l'unité 30 euros le cours ;

1er trimestre 1 cours/semaine : 14 cours 378 e (27e le cours) selon la date de début

2 cours/semaine (25e le cours) 28X 25° : 700e tous les cours sont accessibles avec la carte, sauf séances individuelles. Les abonnements sont payables en 2 ou 3 fois. **Les sommes versées restent dues sauf si la cause est due à l'organisateur.**