

## Cours collectifs :

### **Kundalini yoga (dynamique) selon Yogi Bhajan**

Le KY est dynamique et constitue une parfaite préparation à la danse. Développer l'endurance par un travail puissant sur les énergies : vitale, nerveuse, émotionnelle, qui aide à traverser les moments difficiles avec plus de force intérieure. Maintenir tous les systèmes fonctionnels du corps en bonne santé et ainsi prévenir la maladie, mieux gérer les difficultés et pacifier la vie. La Kundalini est le serpent symbolique de Conscience-Energie qui anime l'être humain. C'est un yoga dynamique ancestral qui touche à toutes les dimensions de l'être : physique, énergétique, émotionnel et spirituel. Stimulant et apaisant, ce yoga rééquilibre les systèmes nerveux, digestif, glandulaire et le lien corps-psyché. Des mouvements dynamiques et puissants sont associés au souffle et au son.

---

### **Danse contemporaine :**

S'enraciner, se recentrer, pour une danse fluide qui se nourrit d'images poétiques, explore le mouvement en profondeur, où le plaisir de danser amène la beauté et la plénitude du geste. Le yoga qui précède amène plus de conscience et de transparence au corps, une manière régénérante de danser « sans effort » en conscience avec le souffle. S'ancrer dans l'axe central, écrire quelque chose de soi dans l'espace, explorer la mémoire des sensations pour les repositionner à leur juste place. Rigueur et humour nous emmènent loin de tout climat de compétition... Cours ouverts aux chercheurs, amateurs et professionnels.

---

### **Le chant :**

Une approche originale qui relie l'Occident (d'après la pédagogie de Lilly Lehmann), pour le placement de la voix et l'Orient (inspiré du chant de l'Inde) pour l'expression de la sensibilité, la rondeur des sons et ainsi relier technique et sensibilité. La joie est activée car chanter agit sur la glande hypophyse et sur les centres nerveux du corps. En fin d'atelier je propose d'aborder le chant sacré d'Orient et l'improvisation.

**En individuel ou petits groupes.**

## Thérapie : Psycho-énergétique et art-thérapie

En individuel

**Psycho-énergétique** en deux étapes :

- a) Un travail d'analyse psychologique par la parole pour amener un changement de regard sur notre paysage intérieur et prise de conscience de la part d'ombre pour l'éclairer.
- b) Le soin énergétique remet le corps en contact avec sa mémoire initiale d'avant les accidents de vie, détenant ses propres clés vers la ré-harmonisation par une reprogrammation de la mémoire des corps subtils. Ici aussi, mettre de la lumière dans l'ombre pour rééquilibrer l'ensemble de l'être, ce qui amène une sensation d'apaisement immédiat.

**Art-thérapie :** pour tout ce qui ne peut être communiqué par la parole : le mouvement, la voix, le dessin, l'argile, seront des outils pour une prise de conscience rapide vers une libération. Des exercices spécifiques de yoga peuvent être suggérés à pratiquer chez soi.

**Les outils se choisissent en fonction de la demande et du besoin.**

**C'est un accompagnement vers l'autonomie.**

**Une approche spécifique qui contacte le « guérisseur intérieur » pour transformer l'anxiété, le stress, les deuils et les déséquilibres énergétiques et psychologiques qui en découlent.**

---

### **Règlement de participation :**

L'adhésion annuelle de 35 € au Char du Soleil obligatoire (sauf cours d'essai)

elle offre une assurance, des réductions sur les productions, concerts etc....

Le règlement se fait en début de trimestre. Les cours manqués peuvent être récupérés dans le trimestre et au-delà si l'on se réinscrit le trimestre suivant..

Toute somme versée reste due. Il est possible de régler le trimestre en 2 ou 3 chèques. L'inscription implique l'acceptation de ce règlement qui est un engagement dans ce travail où la régularité est essentielle.

Pour votre bien-être, il est demandé de ne pas manger 2 heures avant le cours, d'être ponctuel et régulier. Merci de vous vêtir de blanc, pour le yoga, traditionnellement enseigné en blanc,

**Renseignements au 01 45 82 08 70**

## Agenda des ateliers et stages

### **Un voyage intérieur profond...**

Le yoga et la danse mettent le corps et l'esprit en condition. Puis dans la partie atelier-recherche, la créativité éveille les mémoires (personnelle et collective) du corps qui ouvrent de nouvelles perspectives à l'existence en explorant les émotions et les lieux de soi ignorés ...

Ici, on s'ouvre à ce qui émerge de l'espace intérieur en libérant les élans des impulsions et de l'intuition.

C'est aussi un espace de communication avec les autres, non verbale, intuitive, sensible, basée sur l'écoute, l'attention, la vigilance avec l'intelligence du coeur.

**Un temps privilégié pour déployer notre potentiel créatif en stimulant l'artiste en nous. Un élan créateur qui nous emmène au cœur de soi et du Soi joyeusement...**

---

**Les ateliers de samedi à Micadanses : de 10h à 13h**

**Yoga, danse et atelier – laboratoire**

**Les 28 septembre ; 12 octobre ;**

**23 novembre et 14 décembre**

**Sur inscription au 06 26 98 56 42**

---

### **Stage en Grèce sur une île très particulière**

**Thème : « le soi et le Soi face à la mythologie grecque »**

**Du 21 au 26 février 2014 (à confirmer)**



**Stage intensif d'été : du 21 soir au 2 août 2014**

**Thème : « Voyage dans le cosmos »**

**Nous allons explorer l'inconscient cosmique et notre lien identitaire en rapport aux 10 planètes de notre système solaire ... dans un écrin de verdure au Plessis Dorin dans le Perche (41) France**

**www.poumi.com et poumi.l@poumi.com**