



Poumi Lescaut saison 2014/2015

L'atelier de l'âme dansante

30 Rue Monsieur le Prince 75006 Paris et au
15 rue Geoffroy Lasnier 75004 Paris

Passionnée par quête de sens et connaissance de soi, expression poétique de l'imaginaire, danseuse, chorégraphe, chanteuse, peintre, écrivaine... la synthèse de tout cela, est enrichie par l'étude des traditions et philosophies spirituelles pour explorer les méandres de l'être... Cela m'a conduit à l'art-thérapie, en plus de la pédagogie (dès l'âge de 20 ans).

D'abord la danse classique, puis contemporaine, et aussi le théâtre, le mime, la musique, les arts plastiques. Yogi Bhajan m'a initiée au Kundalini yoga l'axe par lequel tout s'est relié. Mes voyages à travers l'Orient, l'Inde en particulier, et aussi l'Afrique, les Antilles, New York, l'Europe et les pays méditerranéens ont imprégné mon travail de création et approche pédagogique, influencés par ces expériences.

Concernant la thérapie : énergétique humaine à la Sorbonne avec Y.A. Dauge, une formation en psychologie analytique à l'institut Théracie ainsi que ma participation au GERPA, groupe d'études sur les travaux de C.G. Jung. Dans la première partie de ma vie j'ai été danseuse dans la compagnie de M. Béjart. Puis j'ai fondé ma propre compagnie et réalisé une vingtaine de créations à Paris (Opéra – Comique, C. N. d'Art Contemporain G. Pompidou,...) et aussi dans tous les pays, où j'ai été invitée à enseigner et à monter des créations.

Le chant sacré d'Orient depuis plus de 20 ans a fait naître une série de 5 albums que je chante en concert. C'est ainsi que je relie l'Occident où je suis née physiquement et l'Orient où je suis née spirituellement.

Contactez-nous car des changements peuvent survenir

à l'Espace du Temps Présent
30 rue Monsieur le Prince 75006 Paris
Demandez les codes d'entrée !
Les lundis de 19h30 à 21h : danse contemporaine
Les mardis : de 18h à 19h30
45' yoga et 45' danse
Les mercredis de 12h15 à 13h45 yoga

NOUVEAU !
à Micadanses : 15 rue Geoffroy Lasnier
Centre de pédagogie et de création en danse
contemporaine
Les samedis 27 Sept. et 29 Nov. : 10h-13h
Attention ! Celui du 19 octobre est un dimanche
de 10h à 13h
Ateliers : yoga, danse et improvisation
De 10h à 13h, inscriptions : 06 26 98 56 42

Tarifs pour les cours collectifs

A l'unité : 22 € (voir règlement des cours au verso) tarif réduit de 10% en cas de difficulté.
Au trimestre : (11 cours chacun)
1 cour/semaine : 220 € / le trimestre
2 cours/semaine : 390 € / le trimestre
L'abonnement ouvre sur tous les cours.
Les ateliers du samedi : 50 € à l'unité

- . Kundalini yoga (dynamique)
- . Danse contemporaine
- . Chant Occident-Orient
- . Stages dans la nature
- . Art-thérapie

Faire de sa vie une oeuvre d'art



Association Le Char du Soleil
29 rue Cantagrel - Hall 3
75013 Paris - 06 26 98 56 42
news : www.poumi.com
contact : poumi.l@poumi.com

Cours collectifs, yoga, danse et chant

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, il aide à traverser les moments difficiles avec force intérieure. Maintenir tous les systèmes fonctionnels du corps en bonne santé et ainsi prévenir la maladie, mieux gérer les difficultés et pacifier sa 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 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 le paysage intérieur et prise de conscience de la part d'ombre pour la dépasser.
- b) Le soin énergétique remet le corps en contact avec sa mémoire initiale d'avant les blessures pour une reprogrammation de sa mémoire et le rééquilibrage de 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 06 26 98 56 42

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...

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

Yoga, danse et atelier – laboratoire

Les samedis 27 Sep et 29 novembre de 10h à 13h

le dimanche 19 octobre de 10h à 13h

Sur inscription au 06 26 98 56 42

À paraître en novembre : « Chanter le Silence »

Recueil de haikus de Poumi, calligraphies de Carolyn Carlson, aux éditions Flamme Vives.

Un livre sur la danse et mon approche pédagogique globale sur toute une vie de recherche est en cours d'écriture et à paraître en 2015-2016.

« Gaïa » création chorégraphique avec Elima N'Gandou, chamane africain, verra le jour en 2015

Stage d'été intensif d'art-thérapie au Plessis Dorin (41) du 21 soir au 26 août 2015