

## Poumi Lescaut



La créativité au service de l'union corps-esprit-énergie

Artiste pluridisciplinaire, danseuse chorégraphe chanteuse peintre, passionnée par toutes les formes d'art, traditions et philosophies spirituelles, elle en fait une synthèse pour nourrir la force intérieure. Curieuse du monde, ses voyages à travers l'Orient, l'Inde en particulier, mais aussi l'Afrique, les Antilles, New York et les pays méditerranéens ont imprégnés son âme et donc son travail de création autant que pédagogique dans un face à face avec ces cultures dans un échange de cœur à cœur.

Tout commence par la danse classique, puis contemporaine, mais aussi le théâtre, le mime, la musique, les arts plastiques. Yogi Bhajan l'initie au Kundalini yoga. Passionnée d'énergétique humaine, elle l'étudie à la Sorbonne avec Y.A. Dauge, et se forme également en psychologie analytique à l'institut Théracie et au GERPA. L'art et la dimension psycho-énergétique sont reliés dans l'art – thérapie dans une approche individuelle et approfondie du travail sur soi.

Danseuse dans la compagnie de M. Béjart, elle a ensuite fondé sa propre compagnie et monte une vingtaine de créations à Paris (Opéra - Comique, C. N. d'Art Contemporain G. Pompidou,...) et aussi dans les pays précités, où elle enseigne et monte une création avec les Ballets Nationaux de ces pays.

Son chant est une rencontre entre l'Orient et l'Occident. Elle réalise une série d'albums de chants sacrés qu'elle chante en concert. Son nouvel album « Malkhout » vient de sortir. Conteuse, elle raconte ses épopées transposées par l'imaginaire aux enfants. Aujourd'hui, Poumi enseigne la danse contemporaine et le Kundalini yoga depuis plus de 30 ans, ainsi que le chant. Elle nous invite à prendre soin de soi par un retour à la source et l'élan créateur...



concert



chorégraphie



contes

Toutes les actualités sur le site

[www.poumi.com](http://www.poumi.com)

Sortie nationale de son nouvel album « MALKHOUT »

Attention nouveau cours, nouvel horaire !

Les mercredis de 19H30 à 20h45

danse contemporaine

Au Centre Artistique l'ARTic ,

Fond de cour r.d.c. à gauche

40 rue de Paradis 75010 Paris

et toujours Les vendredis :

YOGA de 12H45 à 14H

92 bis BD du Montparnasse 75014 Paris m° Vavin

Fond de cour, dans le hall, 1<sup>er</sup> étage à droite

Tarifs pour les cours collectifs

A l'unité : 20 euros (voir règlement des cours au verso)

» Au trimestre: 1<sup>er</sup> trimestre, 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> trimestres

(15 cours) (12 cours chacun)

1 cours/semaine : 240 € 195 €/ le trimestre

2 cours/semaine : 435 € 360 €/ le trimestre

Cours de yoga et de chant à la carte en petits groupes

Pratiquer l'art du yoga ou toutes formes d'art est une façon de regarder et de percevoir le monde, de le laisser nous pénétrer...de nous faire voyager même immobile, de nous accompagner dans notre quotidien pour l'embellir, le nourrir, le dynamiser, l'apaiser... le transformer par un regard à chaque fois renouvelé...

## Poumi Lescaut

Saison 2011/2012

- . Kundalini yoga (dynamique)
- . danse contemporaine
- . chant occident-orient
- . art-thérapie

Faire de sa vie une œuvre d'art

L'atelier de l'âme dansante



Le Char du Soleil - 29 rue Cantagrel - Hall 3  
75013 Paris - 01 45 82 08 70

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

## Cours collectifs :

### Kundalini yoga (dynamique) selon Yogi Bhajan

#### Unir le corps et l'esprit

La Kundalini est le serpent symbolique de Conscience-Energie qui anime l'être humain. C'est une technique dynamique ancestrale qui touche à toutes les dimensions de l'être : physique, énergétique, émotionnelle et spirituelle. Elle aide à prévenir les maladies, élever la conscience et gérer le stress. Stimulant et apaisant, ce yoga comprend des techniques qui rééquilibrent les systèmes nerveux, digestif, glandulaire et l'ensemble de l'être. Il procure une meilleure qualité de sommeil et de récupération. C'est une technique traditionnelle où des mouvements dynamiques et puissants sont associés au souffle et au son. Un outil précieux pour une vie plus sereine et plus consciente plus ouverte sur soi et sur le monde. Vers une évolution spirituelle non religieuse.

#### Danse contemporaine

La joie de danser en découvrant une nouvelle façon de voir et sentir son corps en l'abordant depuis l'intérieur. Danser avec le souffle et prendre conscience de l'architecture physique et subtile du corps. S'enraciner, écrire dans l'espace, s'ancrer dans l'axe central, s'ouvrir pour laisser se dire l'état intérieur... Nous explorons la mémoire des sensations pour les repositionner à leur juste place. L'humour, l'imaginaire, l'énergie et la sensibilité nous emmènent loin de tout climat de compétition dans un esprit chaleureux. C'est une approche qui développe notre potentiel créateur dans un rapport espace-temps, énergie, rythme, forme, vie intérieure, à la recherche du Soi. Cours ouverts aux chercheurs, amateurs et professionnels.

#### Le chant

Pour découvrir votre vraie voix, dénouer les nœuds psychiques par l'ouverture de l'espace sonore. Placement de la voix parlée et chantée. Une approche originale qui relie l'occident (d'après la pédagogie de Lilly Lehmann) et l'orient (chant de l'Inde) – 2 techniques complémentaires. Un travail qui tend vers l'harmonisation globale de l'être. Chanter agit sur la glande hypophyse, chef d'orchestre des « horloges » du corps, qui active la sensation de joie. Approche du chant sacré d'orient et de l'improvisation en fin d'atelier.

## Thérapie : Psycho-énergétique et art-thérapie

### En individuel

**Psycho-énergétique** : 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. Le travail se présente en deux étapes :

- Un travail d'analyse psychologique par la parole pour amener un changement de regard sur notre paysage intérieur, mettre de la lumière dans la part d'ombre.
- Le soin énergétique remet le corps en contact avec sa mémoire initiale d'avant les blessures, détenant ses propres clés vers la ré-harmonisation par une re-programmation de la mémoire du corps subtil. Ici aussi, mettre de la lumière dans l'ombre pour se rééquilibrer, ce qui amène une sensation d'apaisement immédiat.

**Art-thérapie** : pour tout ce qui ne peut être communiqué ou oralisé, la danse, la voix, le dessin, l'argile, pourront être les outils vers une libération des nœuds. Des exercices spécifiques de yoga peuvent être suggérés à pratiquer chez soi.

**Les outils se choisissent en fonction de la demande et de l'état d'être de la personne. C'est un accompagnement vers l'autonomie.**

#### Conditions :

L'adhésion de 35<sup>€</sup> au Char du Soleil est obligatoire (sauf cours d'essai ou atelier seul) elle offre 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/ou 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 une vraie évolution.

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

**Renseignements au 01 45 82 08 70 et**

**[www.poumi.com](http://www.poumi.com)**

## Agenda des Ateliers

### Ateliers de créativité à thèmes

#### Un voyage intérieur profond...

Une mise en scène, des éléments, un espace-temps, sont donnés comme points de départ du thème exploré. Le yoga et la danse mettent le corps et l'esprit en condition, puis dans la partie improvisation, la créativité est sollicitée et les mémoires (personnelle et collective) du corps, interrogées. C'est un moyen d'exprimer par le corps, les émotions, des lieux de soi inexplorés qui ouvrent de nouvelles portes et perspectives pour une vie plus savoureuse.

Ici, on oublie la technique pour s'ouvrir à ce qui émerge de notre espace intérieur en laissant faire les élans de l'intuition mais aussi des impulsions.

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

**C'est un temps privilégié pour prendre soin de soi par la créativité, le yoga, la danse, la voix le dessin et la sculpture.**

2 H de préparation à la danse par le yoga

2 H danse contemporaine

2H d'atelier d'explorations créatives avec un thème.

Un élan créateur qui nous emmène au-delà de l'espace, du temps et du mental dans une spirale vivante...

**Demandez la fiche complète ou téléchargez-la sur le site Apportez des vêtements blancs pour le yoga (et un petit repas pour la pause dans le cas d'une journée).**

#### **A Paris : le dimanche 25 mars 2012 de 11h à 17h**

**Thème : « Ecrire notre légende personnelle par le corps » avec yoga, danse, atelier d'impro sur la sensorialité puis d'écriture chorégraphique : où chacun écrit quelque chose de son histoire de sa « légende personnelle », par une courte séquence interprétée par le groupe qui devient miroir des différentes facettes de soi...**

#### **à la campagne de 11H à 18H :**

**dans le Perche à 150 km de Paris**

**le 13 mai : Sculpter notre monde intérieur pour se déployer (travail avec l'argile et la danse)**

**Paf 90<sup>€</sup> chaque atelier. Et aussi d'autres stages dans diverses parties de la France et en Suisse**

où je répons à des invitations, voir actus sur le site.

