



A propos...

Je me suis toujours passionnée pour la quête de sens et l'expression poétique de l'imaginaire...Danseuse, chorégraphe chanteuse, peintre, l'étude des traditions et philosophies spirituelles m'ont amenée à faire une synthèse pour explorer les méandres de l'être...

Tout a commencé par la danse classique, puis contemporaine, et aussi le théâtre, le mime, la musique, les arts plastiques. Yogi Bhajan m'a initiée au Kundalini yoga qui est devenu l'axe par lequel tout c'est relié. Mes voyages à travers l'Orient, l'Inde en particulier, mais aussi l'Afrique, les Antilles, New York l'Europe et les pays méditerranéens ont imprégnés mon travail de création et l'approche pédagogique qui en a découlé.

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 monté une vingtaine de créations à Paris (Opéra – Comique, C. N. d'Art Contemporain G. Pompidou,...) et aussi dans tous ces pays, où j'ai été invitée à enseigner et à monter des créations.

C'est maintenant le chant sacré d'Orient qui depuis 20 ans fait chanter mon cœur en plus de la danse, en concert et par une série d'albums.

Couleurs, rythmes, sons et poésie, imprègnent la danse, le chant et la peinture... C'est ainsi que je relie l'Occident où je suis née physiquement et l'Orient où je suis née spirituellement.



Toutes les actualités sur le site www.poumi.com
Sortie nationale de son nouvel album «MALKHOUT

Tous les cours sont désormais à
l'Espace du Temps Présent
un bel écran pour accueillir nos
cours !

30 rue Monsieur le Prince 75005 Paris
Les lundis de 19h30 à 21h : danse
contemporaine

Les mercredis de 12h45 à 14h yoga
Demandez- moi les codes d'entrée
C'est indispensable !

Tarifs pour les cours collectifs

A l'unité : 22 euros (voir règlement des cours au verso)

Au trimestre : (12 cours chacun)

1 cours/semaine : 215 € / le trimestre

2 cours/semaine : 385 € / le trimestre

L'abonnement trimestriel vous ouvre le choix sur le yoga et de la danse.

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 2012/2013

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

L'atelier de l'âme dansante

Faire de sa vie une œuvre d'art



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

Toutes les infos

www.poumi.com – 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 un yoga dynamique ancestral qui touche à toutes les dimensions de l'être : physique, énergétique, émotionnel et spirituel. Prévenir les maladies, élever la conscience et gérer le stress. Qualité du sommeil et de récupération. 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. Et aussi ouverture du cœur, partage et plaisir de pratiquer ensemble...

Danse contemporaine

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

Le chant

La voix est communication, parlée ou chantée... Ici je propose de dénouer les nœuds psychiques par l'ouverture de l'espace sonore et le placement de la voix.

Une approche originale qui relie l'occident (d'après la pédagogie de Lilly Lehmann) et l'orient (inspiré du chant de l'Inde) – qui relie nos 2 côtés, nos 2 cerveaux..

La sensation de joie est activée car chanter agit sur la glande hypophyse, chef d'orchestre des «horloges» du corps.

En fin d'atelier je propose d'aborder le chant sacré et/ou l'improvisation.

Thérapie : Psycho-énergétique et art-thérapie

En individuel

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

a) 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.

b) 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 reprogrammation de la mémoire des corps subtils. 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 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.

Conditions :

L'adhésion annuelle de 35€ 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 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 et

www.poumi.com

Agenda des Ateliers

Ateliers de créativité à thèmes

Un voyage intérieur profond...

Le yoga et la danse mettent le corps et l'esprit en condition. Puis dans la partie improvisation, la créativité éveille les mémoires (personnelle et collective) du corps qui ouvrent de nouvelles perspectives à l'existence en explorant les émotions et des lieux de soi inexplorés ... Ici, on s'ouvre à ce qui émerge de l'espace intérieur en libérant les élans de l'intuition et 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 selon les thèmes abordés. Un élan créateur qui nous emmène hors espace-temps-mental...

Exemple d'atelier d'une journée

2 H de préparation à la danse par le yoga

2 H danse contemporaine

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

Stage intensif d'été du 24 soir au 29 août 2012

Thème : Alchimie et Création avec des étapes-phases : création de masques, rituel de purification et rééquilibrage des pôles féminin-masculin ...

Stage en Vendée : Du 16 soir au 18 novembre

« Le Phénix renaît de ses Cendres »

Nous retournons au désert !

Du 2 au 10 mars 2013 dans le grand sud Maroc

« Mourir à l'Ancien pour Renaitre au Nouveau »

Suite du programme sur le site !