



A propos...

Toujours passionnée pour la quête de sens et l'expression poétique de l'imaginaire, danseuse, chorégraphe, chanteuse, peintre, j'ai été amenée à faire une synthèse de tout cela, enrichie de l'étude des traditions et philosophies spirituelles 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 s'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 imprégné 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 réalisé 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 de 5 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.



Possibilité de petits groupes à la carte pour le yoga

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 moitié yoga et moitié danse

NOUVEAU !
A Micadanses : 16 rue Geoffroy Lasnier
centre de pédagogie et de création en danse contemporaine
Les mercredis de 12h15 à 13h45 yoga
Les samedis 21/9 ; 19/10 ; 16/11 14/12 :
Ateliers : yoga, danse et improvisation
De 10h à 13h, inscriptions : 01 45 82 08 70

Tarifs pour les cours collectifs

A l'unité : 22 euros (voir règlement des cours au verso) tarif réduit de 10% en cas de difficulté.

Au trimestre : (12 cours chacun)

1 cours/semaine : 215 € / le trimestre

2 cours/semaine : 385 € / le trimestre

L'abonnement ouvre le choix sur tous les cours.

Les ateliers du samedi : 42 e

Pratiquer le yoga, la danse ou toute forme de créativité, nous donne accès à notre plein potentiel humain, pour une vie plus riche, plus

Poumi Lescaut saison 2013/2014 **L'atelier de l'âme dansante**

Cours réguliers dès le 9 septembre au
30 Rue Monsieur le Prince 75006 Paris et au
16 rue Geoffroy Lasnier 75004 Paris

- . Kundalini yoga (dynamique)
- . danse contemporaine
- . chant Occident-Orient
- . art-thérapie
- . stages dans la nature

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
www.poumi.com
e.mail : poumi.l@poumi.com

Cours collectifs :

Kundalini yoga (dynamique) selon Yogi Bhajan

Unir le corps et l'esprit

Un temps privilégié et chaleureux de partage, d'ouverture du cœur et de plaisir à pratiquer ensemble...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 la maladie, 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. Pour une meilleure qualité de vie...

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

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 créativité. La sensation de joie est activée car chanter agit sur les centres nerveux du corps.

En fin d'atelier je propose d'aborder des chants que l'on choisit ensemble et de l'improvisation. **Les cours de chant se donnent en individuel ou en petit groupe.**

joyeuse, en ouverture au monde...

Thérapie : Psycho-énergétique et art-thérapie

En individuel

Psycho-énergétique : 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 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 par la parole, 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.

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

www.poumi.com et poumi.l@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 les 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...

Stage intensif d'été : du 23 soir au 28 août 2013

Thème : les masques et l'identité réelle avec des étapes-phases : création de masques, et aussi l'argile, la voix, rituels en liens avec la Nature et autres surprises...En pleine nature, dans un écrin de verdure au Plessis Dorin dans le Perche (41) France



Les masques que nous portons au quotidien voilent notre identité réelle en tant qu'êtres de lumière... Nous allons déployer toute notre créativité en traversant diverses étapes de transformation pour aller vers une véritable alchimie intérieure, une renaissance de chaque instant... et laisser notre Essence se déployer. Car ce n'est pas tout de venir au monde, encore faut-il naître !