

# STAGE DE YOGA GLOBAL

en pleine nature percheronne  
avec **POUMI LESCAUT**

## Yoga Kundalini, Voyage dans la terre et le cosmos, Conscience du corps incarné et mouvement dansé ; Voice Therapy

**Le we des 29 et 30 juin 2019 au Plessis Dorin**

Tout peut être vu comme un yoga qui signifie "union" ou "unicité": c'est un art de vivre, une façon d'être au monde...

Etre *dans* son corps, découvrir notre capacité à rayonner, à le faire vibrer en expérimentant tous ces outils. Explorer des espaces autres en soi par la voix venant du corps et la voix chantée. Libérer ce qui entrave, dissoudre des blocages d'énergie...

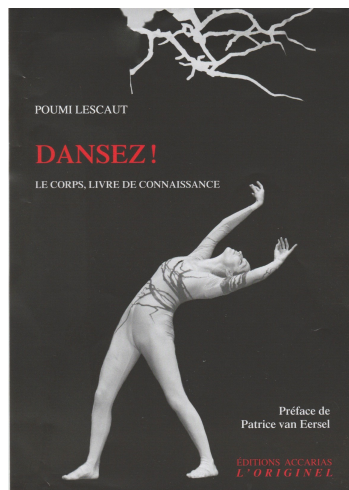
Se sentir plus libre en stimulant la créativité, est la clé de la joie de vivre qui donne des ailes!

La Voice Therapy : yoga par la voix, en utilisant sa propre voix chantée dans le corps pour libérer le corps de ses entraves, se sentir libre et léger en partage avec les autres avec toutes sortes de propositions toujours surprenantes...

Etre à l'écoute de son corps par le souffle, le mouvement enraciné connecté à la terre et au ciel par la voix. En dirigeant les sons dans divers lieux du corps, ils vont dissoudre tensions et douleurs, rééquilibrer les énergies.

Un art de vivre pour être au plus près de soi et des autres sans les mots avec l'intuition..

L'atelier est une mise en pratique de « Dansez ! » le corps livre de connaissance



Plus d'infos : [www.poumi.com](http://www.poumi.com). Courriel : [poumi.l@poumi.com](mailto:poumi.l@poumi.com)

**Renseignements et réservation** au 06 26 98 56 42

Merci de vous vêtir de blanc pour le yoga (ce dont vous disposez).

Tapis, coussins et couvertures sont fournis,  
vous pouvez apporter votre sac de couchage pour les nuitées/

## BULLETIN D'INSCRIPTION

A imprimer et à renvoyer au CHAR DU SOLEIL

29, rue Cantagrel - Hall 3 - 75013 PARIS

Tél : + 33 (0)6 26 98 56 42

[Poumi.l@poumi.com](mailto:Poumi.l@poumi.com)

Nom :

Prénom :

Profession :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. :

Email :

---

Les inscriptions ne sont prises en compte qu'à la réception des arrhes nécessaires pour l'organisation à adresser à Poumi Lescaut 29 rue Cantagrel hall 3 Paris 75013.

Coût de l'enseignement 180 €,

pension complète 2 jours 60 € (arrivée vendredi soir)      Arrhes : 72 €

Co – voiturage: merci de nous signaler si vous venez en voiture pour en informer ceux qui sont sans véhicule.

-----  
Date :

Signature :