

STAGE DE YOGA GLOBAL

en pleine nature percheronne

avec **POUMI LESCAUT**

Yoga Kundalini, Voyage dans la terre et le cosmos, Conscience du corps incarné par la danse et la voix : la Voice Therapy

Le we des 29 et 30 juin 2019 au Plessis Dorin

Nous allons voyager dans le pays le plus mystérieux qui soit, nous même! Avec des propositions toujours nouvelles, des expériences qui vont nous faire découvrir de nouveaux espaces- si vous voulez ouvrir la porte! Le tout en lien direct avec la Terre et le ciel.

Après le **yoga** nous ferons un voyage cosmique en profonde relaxation.

Après la pose déjeuner, nous allons **rencontrer les arbres** et communiquer avec eux...écouter leurs réponses à nos questions intimes...

La danse ensuite sera inspirée de tout cela, par un travail en conscience, puis par des propositions d'improvisation, là aussi pour stimuler l'étonnement...

Puis l'atelier de **Voice Therapy**, où c'est notre propre corps qui fait monter et émerger les sons qui vont amener une transformation...(texte détaillé joint).

Le lendemain après le yoga, je propose la danse en conscience, puis la pose déjeuner.

L'après midi sera consacré à des explorations de nos origines terrestres -à l'intérieur de la terre, puis dans les fonds océaniques...Nous clôturerons le stage avec la Voice Therapy.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions.

Et globalement:

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 aussi par la voix chantée.

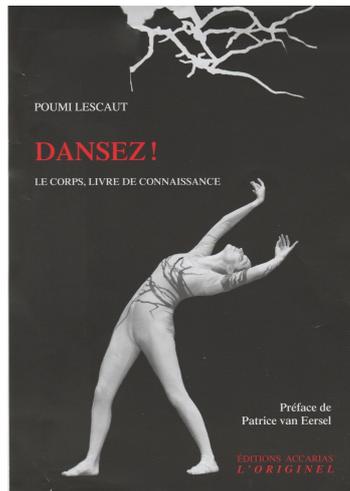
Libérer ce qui entrave, dissoudre des blocages d'énergie...

Libérer notre créativité en *osant* 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 : seul et en partage avec les autres.

Un art de vivre ou notre intelligence fusionne avec l'intuition..

Le stage est une mise en pratique de « Dansez ! » le corps livre de connaissance



Plus d'infos : www.poumi.com. Courriel : 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

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 :