

# **ATELIER YOGA GLOBAL**

avec **POUMI LESCAUT**

## **Yoga, Danse et Voice Therapy**

**Le prochain le vendredi 2 octobre 2020**

**de 18H30 à 22H à Paris**

**à la Passerelle 26 rue de Crussol Paris 75011**

L'exploration intérieure est un voyage sans fin, toujours passionnant, il y a mille voies pour l'explorer et la Voice Therapy est un outil à la fois ludique, très profond et accessible à tous, pour visiter les lieux de l'être où une libération est nécessaire...

La joie aussi d'un partage avec les autres, dans l'esprit "tous pour un" où en fin d'atelier tout le groupe entre en résonance avec la personne au centre pour la libérer par un concert improvisé...et elle en sort comme d'un bain de jouvence!

### **Comprendre le « yoga » comme un état d'être.**

Au programme : Yoga Kundalini dynamique ;

Relaxation profonde avec voyage cosmique guidé;

Méditation chantée

Danse: enracinement, conscience aigüe du corps liée à l'imaginaire et aux processus de la Nature.

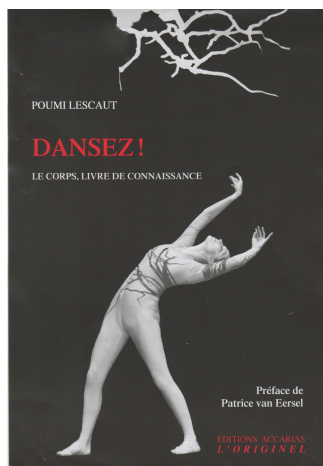
Voice Therapy : yoga par la voix, en utilisant sa propre voix chantée dans le corps pour libérer le corps de ses entraves.

Se rappeler qu'on est constitué de lumière et que ce corps est le temple de l'esprit.

Etre à son écoute par le souffle, le mouvement enraciné, connecté terre-ciel, par la voix, en dirigeant les sons dans divers lieux du corps pour en dissoudre tensions et douleurs. Rééquilibrer les énergies. Déployer la joie de vivre en stimulant la créativité.

Un art de vivre pour entrer en résonance avec le Soi.

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



**Renseignements :** [www.poumi.com](http://www.poumi.com). Courriel : [poumi.l@poumi.com](mailto:poumi.l@poumi.com)

**Réservation** au 06 26 98 56 42 Participation : 60 €. Merci de vous vêtir de blanc (ce dont vous disposez).

## 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 limiter le nombre de participants, à adresser à Poumi Lescaut 29 rue Cantagrel hall 3 Paris 75013.

PAF : 60 €, Arrhes : 25 €

-----  
Date :

Signature :