

STAGE D'ART-THERAPIE

à la rencontre de soi et du Soi par le langage du corps

avec **POUMI LESCAUT**

du vendredi 12 soir au 14 mars 2021 retour le lundi 15 possible
au domaine de Boisvinet, Le Plessis Dorin 41,

Le corps – la voix – l'argile

Yoga Kundalini, Voyage dans la Mémoire originelle, guidé en relaxation profonde. Conscience du corps incarné par la danse. Révéler notre vraie Voix Improvisation-créativité-langage-de-l'inconscient : travail avec l'argile.

Un voyage qui relie le conscient à l'inconscient via le corps. A la rencontre de notre pouvoir créateur et alchimique. Explorer pour renaître encore et encore pour s'alléger, laisser tomber les vieux manteaux...

Les outils nous emmènent progressivement vers le point central via l'axe Terre - Ciel planté dans notre verticalité pour expérimenter notre unité...

Le premier soir est le moment d'ancrage dans le travail. Se rencontrer, poser nos motivations. Puis méditation chantée d'harmonisation du groupe et mise en route de l'énergie.

1er jour:

Le yoga Kundalini : dynamique et relaxant, rééquilibrant des systèmes nerveux, digestif, glandulaire, accent mis sur l'immunité, et autres à l'écoute de vos demandes... Ensuite nous ferons un voyage guidé en profonde **relaxation**, où nous explorerons nos Mémoires originelles: l'intérieur de la terre, les fonds océaniques et le cosmos dans lequel nous sommes immergés (s'en rappeler et l'expérimenter offre une autre perspective à notre vie).

Avec **la danse** nous allons à la rencontre de notre corps selon cette méthode spécifique

qui est une grammaire sensorielle: le rapport du corps au sol, à l'espace, au moyen d'expression qu'il représente, à toute une palette de perceptions subtiles, alors que nous sommes au monde dans un corps et avec une voix uniques (abordée ensuite).

L'atelier d'improvisation avec l'argile, outil passionnant pour travailler sur les parts d'ombre et de lumière que tous nous portons en nous. Les sculptures seront ensuite reliées au langage du corps. Il est essentiel d'aller y voir par la vérité de son langage qui ne triche jamais, en révélant des lieux inconnus.

C'est un travail individuel qui se nourrit de la richesse du collectif..

Deuxième jour: la journée commence toujours par **le yoga** suivi d'une relaxation puis de **la danse avec un atelier d'écriture personnelle avec le corps...**

Pose déjeuner.

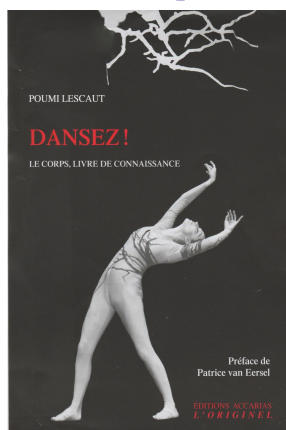
Nous clôturons le stage avec l'atelier **Voix et Argile**. Notre propre voix chantée dans le corps pourra le libérer de ses entraves, en dissoudre les noeuds, seul en soi-même d'une part, puis nourri de la puissante vibration sonore dégagée par tout le groupe.

Le chant allié aux sculptures, va les faire vibrer, les activer.

Un **échange** sur ce qui a été vécu viendra en conclusion.

Tout peut être vu comme un yoga qui signifie "union". c'est un art de vivre, une façon d'être au monde...Se laisser surprendre par nos découvertes, notre capacité à rayonner, à vibrer par l'expérience et la libération de notre créativité. *Oser* en est la clé. Celle qui donne des ailes et du sens à la vie. Un art de vivre où les 3 intelligences tête-corps-ventre fusionnent – avec l'intuition comme guide depuis le coeur...

Le stage est une mise en pratique de « Dansez ! » le corps livre de connaissance, L'ouvrage paru récemment où je retrace 50 ans d'expérience pédagogique et de recherche sur la danse, le corps et la vie en passant par la création et la thérapie.



Plus d'infos sur www.poumi.com

Courriel : poumi.l@poumi.com

Renseignements et réservations au 06 26 98 56 42

Merci de vous vêtir de blanc pour le yoga, cette technique étant traditionnellement pratiquée en blanc, pour le rayonnement de l'aura (ce dont vous disposez par exemple caleçon et Tshirt).

N'hésitez pas à nous contacter pour vos questions.

Les tapis, coussins et couvertures sont fournis, mais il est mieux d'apporter les vôtres.

Veillez à apporter votre sac de couchage pour les nuitées et les relaxations.

L'arrivée se fait la veille, après le dîner nous commençons le stage et en se préparant pour les rêves et les jours suivants.

En cas de besoin, il est possible de rentrer le lundi matin.

BULLETIN D'INSCRIPTION

A imprimer et à renvoyer au CHAR DU SOLEIL avec les arrhes

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 sont prises en compte à la réception des arrhes nécessaires pour l'organisation et parce que le nombre de places est limité, à adresser à Poumi Lescaut 29 rue Cantagrel hall 3 Paris 75013. Il est possible de régler en 2 ou 3 chèques en cas de difficultés. Coût de l'enseignement 190 €,

Coût de la pension complète 2 jours 90 € (arrivée vendredi soir) en belles grandes chambres seul sans frais en plus mais selon disponibilités, ou à 2 . Arrhes : 90 €

Coût total: 280e (comprend les location salle et cuisine)

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

Date :

Signature :