

STAGE D'ART-THERAPIE

Renaître à un "plein de vie" par le langage du corps avec

POUMI LESCAUT

du vendredi 20 soir au 22 aout 2021 vers 18h (retour le lundi 23 possible)

au Domaine de Boisvinet, Le Plessis Dorin 41170



Thème: "Le Phénix renaît de ses cendres"

et Voice Therapy

Yoga Kundalini, enrichi d'autres approches du yoga, le voyage guidé en relaxation profonde et le corps incarné par la danse le matin, nous préparent à l'expérience de l'après midi: le Phénix qui renaît de ses cendres après activation et nettoyage des anciennes mémoires, par un rituel ancestral.

Puis, la voix chantée est approchée en tant qu'outil de guérison.

Un chant puissant du groupe traverse les zones obscures pour les dégager, les libérer...

Après un temps de vie d'isolement qui nous a poussé dans nos retranchements, ce rituel puissant va nous aider à lâcher les vieux manteaux pour faire la place à qui nous sommes vraiment. Quitter les apparences pour l'Etre. Un voyage intérieur qui relie le conscient à l'inconscient via le corps, à la rencontre de notre pouvoir créateur et alchimique via l'axe Terre-Ciel planté dans notre verticalité, vers l'expérience de l'unité...

Le premier soir est le moment de la rencontre des différentes planètes que nous sommes, de poser vos motivations et questions, ainsi que le programme. Ensuite une méditation chantée va instaurer l'énergie du groupe et l'harmoniser à partir du cœur.

1er jour:

Le yoga Kundalini : dynamique et relaxant, rééquilibre les systèmes nerveux, digestif, glandulaire, accent mis sur l'immunité, et aussi à l'écoute de vos demandes...

Ensuite nous ferons un voyage guidé en profonde **relaxation et yoga nidra**, où nous explorerons nos Mémoires originelles: les fonds océaniques et le cosmos dans lequel nous sommes immergés, s'en rappeler et l'expérimenter offre une perspective élargie à notre vie.

Avec ***la danse*** nous allons à la rencontre de notre corps selon ma méthode spécifique: une grammaire sensitive. Le rapport du corps au sol, au temps et à l'espace, aux moyens 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,

C'est un travail individuel qui se nourrit de la richesse du collectif...et une sorte d'auto-hypnose

Le thème spécifique va être abordé qui sera le point de départ de l'improvisation. Dire quelque chose de soi par le langage du corps, et voici que s'ouvre un espace de renouveau. Il y a ensuite décodage de ce qui a été vécu pour clarifier et mettre des mots sur le vécu intuitif.

Deuxième jour: ***Même programme le matin avec yoga et danse***

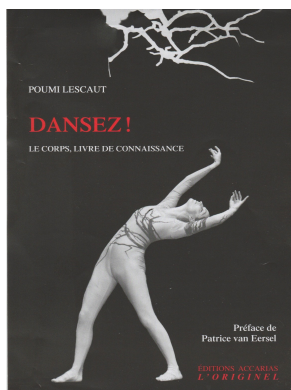
Pose déjeuner.

Suite du rituel du Phénix, puis nous clôturons le stage avec l'atelier ***de Voice Therapy***. Notre propre voix chantée dans le corps va 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. On terminera sur une séance de guérison du personnel au collectif. Un échange sur ce qui a été vécu sera la conclusion pour amener l'ensemble des expériences à la lumière de la conscience.

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 cœur...**

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

L'ouvrage paru récemment où je témoigne de 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.1@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 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 le vendredi vers 18h, accueil et installation, après le dîner nous commençons le stage. On se prépare 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

Nom :

Prénom :

Profession :

Email :

Adresse :

Ville :

Tél. :

Les inscriptions sont prises en compte à la réception des arrhes nécessaires pour l'organisation et le nombre de places limité et sont à adresser à

Poumi Lescaut 4 impasse des Bas Prés, Bord de Bruyère, 41170 Le Plessis Dorin.

Il est possible de régler en 2 chèques en cas de difficultés.

Coût de l'enseignement 240 €, coût de la pension complète 2 jours 90 € (arrivée vendredi soir) en grandes chambres à 2 (seul sans frais en sus selon disponibilité).

Arrhes : 90 € . Coût total: 330 €

Co – voiturage: merci de nous signaler si vous avez des places en voiture pour la convivialité et le partage des frais.

Date :

Signature :