

STAGE D'ART-THERAPIE

**Renâître à un "plein de vie" par le langage du corps avec
POUMI LESCAUT**

du vendredi 11 soir au 13 février 2022 vers 18h

au Domaine de Boisvinet, Le Plessis Dorin 41170

à la Maison de Maître face au lac de Boisvinet de 45 hectares



Thème: "Le choix"

Nous allons explorer ce qui nous pousse à faire des choix et comment les faire naître depuis notre être profond - en lâchant les habitudes - afin qu'ils nous emmènent à notre vraie place et mission de vie: oser faire de nouveaux choix!

Nous entrons dans une année 6, l'Amoureux en tarot: la question du choix!

Les outils: Yoga Kundalini, enrichi du Kurma yoga, suivi d'un voyage guidé en relaxation profonde. Puis la danse pour incarner le corps et en faire un ami. Les pratiques du matin nous préparent à l'expérience de l'après midi vers les nouveaux choix.

Puis la "Voice Therapy" où c'est le corps qui chante, un puissant outil de guérison. Un torrent vibratoire descend sur le groupe émanant de son propre chant, qui traverse les zones obscures pour les dégager, les libérer...

Un voyage intérieur qui relie le conscient à l'inconscient via le corps, à la rencontre de notre pouvoir créateur et alchimique par l'axe Terre-Ciel planté dans notre verticalité, vers l'expérience de l'unité vers la liberté, quête éternelle de l'être humain.

Le premier soir est le moment de la présentation-rencontre des différentes planètes que nous sommes, de poser vos motivations et du sens de votre présence, ainsi que la présentation du programme. Ensuite une méditation chantée va commencer à construire l'énergie du groupe et l'harmoniser à partir du coeur.

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 qui permet de pénétrer l'inconscient. C'est un voyage qui peut s'avérer surprenant, où l'on va d'abord aller à la rencontre de notre intériorité pour en faire émerger ce qui nous pousse dans "les habitudes", en sortir et oser faire de nouveaux choix en tant qu'ouvriers de la Lumière...

Il y a ensuite partage de ce qui à été vécu pour clarifier et mettre des mots sur l'expérience, avec l'éclairage du groupe.

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

Pose déjeuner.

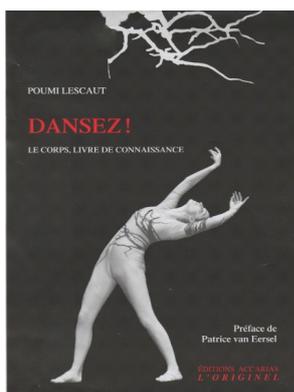
Suite du Voyage avec les Alliés, puis nous clôturons le stage avec l'atelier **de Voice Therapy** . C'est notre corps qui chante pour le libérer de ses entraves et noeuds, seul en soi-même d'une part, puis nourri de la puissante vibration sonore dégagée par tout le

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 coeur...**

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.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 sont fournis, mais il est bien d'apporter les vôtres ainsi que votre coussin.

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

L'arrivée se fait le vendredi vers 17h, 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 29 rue Cantagrel hall 3 Paris 75013.

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

Coût de l'enseignement 250 €, coût de la pension complète 2 jours 110 € (arrivée vendredi soir) en grandes chambres à 2 (seul sans frais en sus selon disponibilité).
Arrhes : 120 € . Coût total: 360 € les repas sont végétariens avec oeufs et fromages.
Co – voiturage: merci de nous signaler si vous avez des places en voiture pour la convivialité et le partage des frais.

Date :

Signature :