

Stage d'art-thérapie du 9 soir au 11 juin 2023

« L'atelier de l'âme dansante »

Thème : « Le Passage par de Nouvelles Portes »

avec Poumi Lescaut



au Domaine de Boisvinet, Le Plessis Dorin 41170

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

Connaissance de soi, confiance en soi, dans un esprit de partage et de fraternité, une fête du cœur! En ces temps particuliers que nous traversons, il est plus que jamais important d'être forts et centrés...

Cet atelier répond à cette demande, avec la richesse de partages précieux.

Le vendredi soir : rencontre, établir la base de notre atelier, partage des motivations, se préparer...

Le matin de 9h30 à 12h45

Kundalini yoga : kriyas, méditation et relaxation profonde.

Retour dans les profondeurs océaniques notre origine - 1h30

Technique de danse contemporaine 1h30, avec la conscience du yoga, enracinée dans la terre et le cosmos, une grammaire sensitive (pédagogie que je développe dans mon livre). Nous travaillons sur

la conscience de l'Unité, l'enracinement,

le lien avec les mécanismes de la Nature et tout ce qui s'y est relie.

Pose déjeuner

L'après-midi : **atelier d'art-thérapie** de 15h30 à 19h

Nous avons tous traversé de nombreuses portes dans nos vies et voici que je vous propose un voyage où en traverser de nouvelles vers de nouvelles aventures...

A partir de propositions - points de départ, comme une mise en scène, pour laisser parler votre corps
(expression de l'inconscient) par l'improvisation.

Ensuite nous aurons un échange pour mettre des mots sur ce qui a été révélé et se laisser
surprendre en découvrant d'autres visages de nous-même...

2ème jour de 9h30 à 12h30

Même programme le matin avec le yoga et la danse.

pose déjeuner

Après-midi : poursuite de l'atelier d'art-thérapie de 15h à 18h où d'autres portes seront explorées

Nous finirons sur le chant et l'échange de nos expériences.

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 ne sont prises en compte qu'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.

Coût de l'enseignement 250 €, pension complète: 100€ jusqu'au dimanche fin de journée

Arrhes : 110 e

Date :

Signature :

Nous vous invitons à être assuré ;

les conditions d'annulation sont comme d'habitude (voir sur le site).



À propos de Poumi Lescaut...

Elle enseigne partout dans le monde, ce qui lui apporte une ouverture sur différentes cultures où elle produit aussi ses créations chorégraphiques.

Elle a été formée par les plus grands maîtres, dans la danse, le chant, la peinture.

Elle fut danseuse dans la compagnie de Maurice Bejart.

Ses maîtres spirituels ont transformé sa vision du monde et imprégné toute son œuvre...

Elle a écrit plusieurs livres et a fait cinq cd de chants sacrés d'Orient.

Plus d'infos sur www.poumi.com