Un petit mot sur le stage de Poumi

Un Week-end danse et dense !

C’est dans le décor merveilleux de l’Entre deux et dans la salle entourée de verdure de Valérie que j’ai fais Le stage de Poumi Lescaut « Yoga Danse ». Derrière le regard perçant et affuté de Poumi se trouve une yogi aux multiples talents : la danse, le chant, la peinture, la transmission, le soin. C’est avec la kundalini yoga qu’elle nous fait « perdre la tête » pour mieux nous rencontrer nous- même.

Rigueur et souplesse nous ont amené à aller explorer nos parties inconnues. Poumi sait nous amener de façon subtile et ferme à la fois vers nos forces et faiblesses. Les techniques corporelles, les souffles et les mantras nous permettent de nous reliées à nos parties inconnues, profondes et subtiles. J’ai découvert la « voice thérapy » puissante et si douce qui nous soigne et qui soigne les autres. Les temps de danse, de chant, et de yoga sont très équilibrés. Les uns aux services des autres.

Le yoga qui part du corps et qui nous fait monter vers le spirituel, ça se fait très vite sous la guidance de Poumi. Et partir de soi pour aller vers les autres avec autant de simplicité… décidément l’art fait des miracles. Merci Poumi !

J’ai passé d’excellents moments de connexions au sein d’un groupe bienveillant accueillant et détendu. Merci à tous !