

STAGE MENSUEL

YUMAN EXPERIENCE

Social Sport et Bien-être

« Il est temps de
réveiller concrètement
ce qu'il y a de meilleure
en nous, ensemble »

LES DIMANCHES DE 13H À 17H
PALAIS DE LA FEMME 94 RUE DE CHARONNE
75011 PARIS [M°9 CHARONNE]

www.coumbadavy.com

35 € réservation en ligne | 40 € sur place

contact : 06.22.90.37.41

Mail : diiwiiartiste@gmail.com

#yumanexperience



La presse en parle :



YUMAN EXPERIENCE C'EST QUOI ?

C'est une activité sociale sportive et de bien-être, qui sollicite le corps, la voix et l'esprit ensemble à travers des postures à réaliser en rythme. Il est proposé des exercices physiques et créatifs associés à une histoire immersive qui accompagne tout l'atelier. Le musicien en live amplifie considérablement l'effort de chacun. Chaque stage est une merveilleuse expérience à vivre avec un thème différent. En toute convivialité, cela permet un travail concret et profond de développement personnel en collectif par la mise en pratique.

POURQUOI NOUS REJOINDRE AUX STAGES ?

Relaxant et redynamisant tout en créant du lien ! Notre corps est une véritable ressource d'information pour notre esprit et pour mieux-être au quotidien. Sentir notre corps en mouvement permet de nous épanouir pleinement dans différentes dimensions de notre vie et de développer nos capacités en dépassant nos pensées limitantes.

Chaque atelier est donc l'occasion d'apprendre sur soi, de goûter à un moment unique et originale autant doux qu'intense. C'est une chouette proposition qui invite à se libérer des tensions de tous les jours. Comme une parenthèse, c'est un moment qui booste le moral, allège le mentale et détend le corps. On vient créer un espace de grandeur en soi, se célébrer et célébrer les valeurs humaines qui nous rassemble. A travers les exercices et les histoires, on surmonte des épreuves, on retrouve un équilibre, on se reconnecte à la joie, à soi et à l'essentiel. Aussi ! On se soutient dans un espace bienveillant et bien traitant. Avoir une attitude Ubuntu ! est la qualité première la plus présente, véhiculée et partagée lors de ces stages.

QUELS SONT LES OBJECTIFS ?

L'objectif premier est d'avoir chacun le sien ! Apprendre à prendre soin de soi, identifier ses ressources vives et les développer afin qu'elle soit utile autant pour soi que pour notre entourage au quotidien. En faisant des choses que nous n'avons pas l'habitude de faire, nous pouvons que développer des compétences que nous ne pensions pas avoir.

- Renforcer les qualités fondatrices
- Redynamiser la motivation et le goût de l'effort
- Développer la créativité
- Favoriser la libération des tensions et des pensées limitantes
- Améliorer la confiance en soi et l'image de soi
- Aider à mieux être en relation avec ses émotions
- Soutenir chacun dans le dépassement de soi

TESTÉE ET APPROUVÉE !

Depuis 2014, c'est plus de 280 interventions en établissements, entreprises privées et publiques en France puis Métropole. Plus de 2700 personnes venues de tous les horizons se sont épanouies à travers ces rencontres à Paris, Lille, Lyon, en Guadeloupe, en Belgique et en Suisse.

CONÇU PAR UN EXPERT

Coumba Davy, consultant, coach art-thérapeute en danse thérapie, doublement diplômé par les Universités de la Sorbonne | Descartes avec mention et l'atelier du Geste rythmé en expression primitive.



LES STAGES YUMAN EXPERIENCE

PLUS DE 10 RAISONS D'Y PARTICIPER ! C'EST L'OCCASION DE :

- SE DÉVELOPPER INTÉRIEUREMENT,
- NOURRIR SA MOTIVATION,
- SE LAISSER TRANQUILLE,
- PRENDRE SOIN DE SOI,
- SE DÉTENDRE,
- SOURIRE,
- S'AMUSER,
- S'ÉPANOUIR,
- SE DÉFOULER,
- SE REDÉCOUVRIR,
- ÉTIRER SES ÉMOTIONS,
- S'EXPRIMER LIBREMENT,
- REPRENDRE LE SPORT EN DOUCEUR,
- CULTIVER DE NOUVELLES HABITUDE.

CE QUI FAIT LA RICHESSE DE CES STAGES, C'EST AUSSI :
DE PRENDRE DU TEMPS AUTANT POUR SOI, QUE POUR
CRÉER DU LIEN. UBUNTU



10 STAGES

YUMAN EXPERIENCE

LES DIMANCHES DE 13H À 17H

Palais de la femme 94 Rue de charonne
75011 Paris [M°9 Charonne]

« Il est temps de réveiller
concrètement ce qu'il y a de
meilleure en nous,
ensemble »

2019

20 OCTOBRE
17 NOVEMBRE
22 DÉCEMBRE
12 JANVIER
9 FEVRIER

1 MARS
5 AVRIL

3 MAI
7 JUIN

5 JUILLET

PARIS

2020

