



KARINE CUIDET

47 ans

PROFESSEURE
DE HATHA YOGA

" Animer, c'est donner vie, donner du sens. Animer, c'est créer du lien, une dynamique. Animatrice socio-culturelle de formation initiale, je suis aussi une chercheuse. Et sur mon chemin, j'ai découvert un art, une science, une philosophie de vie, le yoga. Elève et professeure, je transmets ce que j'acquiers dans ce double mouvement. Pour être en capacité de transmettre, de partager, il me semble plus que nécessaire d'apprendre, de pratiquer, d'expérimenter, de continuer à cultiver cet état d'esprit, et au plus juste, au quotidien."

ZOOM sur...

2024-2025 |
Formatrice et Référente "Qualiopi"
Bénévole au sein de l'antenne FFHY Sud-
Ouest-Aquitaine - Temple-sur-Lot (47)

COORDONNÉES

06 87 26 12 76
contact@sadhaka.fr
www.sadhaka.fr

5, rue des Hortensias
Queue d'Ageasse
79190 Lorigné

FORMATION INITIALE

Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY)

2020 | **Diplôme** fédéral de professeur de hatha yoga – FFHY

2016-2020 | **Formation** de professeur de hatha yoga – FFHY
Antenne SOA – Temple-sur-Lot (47) – [420 h]

Association ARYOGA

2008-2017 | Pratique du hatha yoga - Elève de Michèle
Ravaux-Bruni – Taizé-Aizie (16)

Association LAYR (Lieux d'Aplomb de Yoga et de Relaxation)

2004-2006 | Pratique du yoga d'aplomb – Elève de
Catherine Villain - Antenne locale de l'ISA (Institut
Supérieur d'Aplomb - Noëlle Perez-Christiaens) - Chef-
Boutonne (79)

FORMATION CONTINUE

SESSIONS de formation - FFHY - Antenne SOA

2024 | mars et juin [27h]
2023 | mai, octobre et novembre [38h]
2022 | mars [12h]
2021 | janvier et octobre [24h]
2020 | septembre [12h]

STAGES [Formation initiale - FFHY]

Octobre 2020 | « **Personnes âgées et personnes fragiles** » –
Saint-Gildas-de-Rhuys (56) - [30 h]

Avril 2019 | « **Les Upanishad** » – avec Marc Singleton – Fréjus (83)
- [30 h]

Mars 2018 | « **Enseigner la pratique posturale** » – Lacanau (33) –
[30 h]

Octobre 2016 | « **Yoga, enfants et éducation** » – Najac (12) - [30 h]

FORMATION CONTINUE (suite)

STAGES [Post-Formation]

Mai 2024 | « **Sciences et Yoga – Méditation** » – Assises – FFHY – Dienné (86) – [30h]

Août 2023 | « **Les Mantra, la magie du son** » [6j - 30h] – Cyrus Fay, Pascale Vimala Laurendeau et Stéphanie Rougié – IFVY – Meyrignac L'Église (19)

Mars 2023 | « **Des textes aux âsana** » – Mark Singleton, Colette Poggi et Michel Angot - FFHY – Biarritz (64) - [30h]

Novembre 2022 | « **Yoga et Chant - Nâtha & Nâda Yoga** » – Stéphanie Pelletier & Reno Daniaud – Blanquefort-sur-Briolance (47) - [4j]

Juillet 2022 | « **Prânâyâma, Mantra et Mudrâ** » – Cyrus Fay, Nathalie Le Breton et Stéphanie Rougié – IFVY – Meyrignac L'Église (19) – [6j - 30h]

Mars 2022 | « **Biomécanique et âsana – du grossier au subtil** » – FFHY – Biarritz (64) - [30h]

Avril 2021 | « **Les 12 chakra, l'Élévation intérieure** » – Boris Tatzky – Académie du Yoga - Marcroux (42) – [6j - 30 h]

ATELIERS - SÉMINAIRES - COURS MENSUELS

Année 2022-2023 (septembre à mars) | 8 cours mensuels de 3h - Cyrus Fay (distanciel – zoom)

Mars 2023 | Week-end de session de formation de professeur IFVY – Cyrus Fay – Meyrignac-L'Église (19)

Février à juin 2022 | Atelier mensuel Yoga – Sanskrit – « *La structure secrète des âsana selon la science des yantra et la symbolique des grands éléments* » - Colette Poggi – (distanciel – zoom)

SÉJOURS EN INDE

Février 2025 | **Retraite spirituelle** - Ashram Akshar Educational Trust - Uthandi (Chennai - Tamil Nadu) [10j]
Séjour d'études suivant les enseignements du Vedânta reçus de Swamiji Suddhananda.

Octobre 2018 | **Retraite ayurvédique** - Danurveda Center - Kovalam (Kerala) [12j]

Février 2015 | **Séjour en Inde du Nord** [15j]
Sites historiques et spirituels à New Dehli, Agra, Sarnath, Varanasi, Kankhal, Haridwar, Rishikesh, Mussoori et Deradhun.

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

Depuis 2022 | **Auto-entrepreneure**

N° SIRET : 531 733 079 00036 – Code APE : 8551Z

2019-2022 | **Entrepreneure-salariée** - ACEASCOP (86)

SÉANCES DE HATHA YOGA

Association AUMUTOPIA - Sauzé-entre-Bois (79)

2024-2025 | 6 séances/semaine

2020-2024 | 7 séances/semaine

2019-2020 | 4 séances/semaine

Foyer Rural - La-Forêt-de-Tessé (16)

Depuis 2020 | 2 séances/semaine

Association ARYOGA - Lorigné (79)

2019 à 2020 | 2 séances/semaine

2017 à 2019 | 1 séance/semaine

SÉANCES ADAPTÉES

Foyer Résidence Henri Minault - Sauzé-entre-Bois (79)

2024-2025 | 6 séances

2023-2024 | 9 séances

2022-2023 | 7 séances

2021-2022 | 2 séances

LEP Jean-François Cail - Chef Boutonne (79)

2024-2025 | 6 séances

2023-2024 | 4 séances

2019-2020 | 5 séances

2018-2019 | 9 séances

2017-2018 | 6 séances

ATELIERS / STAGES

Avril 2023 | Atelier : « **L'Ashtânga Yoga de Patañjali** » [2h]

Association AUMUTOPIA - Sauzé-entre-Bois (79)

11-12 septembre 2021 | **Stage YOGA & Bien-être**

Comité Économique et Social de la CEAPC - Bordeaux (33)

Métairie de la Guiarderie (79500 Saint-Vincent-La-Châtre)

4 séances de hatha yoga - 1 séance de yoga nidrâ - 2 conférences

CONFÉRENCES

Sessions de formation - FFHY - Antenne SOA

Mars 2025 | « **Symbolisme des postures d'équilibre** » [1h15]

Janvier 2025 | « **La Trimûrti & Symbolisme des postures de torsion** » [1h15]

Novembre 2024 | « **Bhakti Yoga & Symbolisme des postures de flexion** » [1h15]

Octobre 2024 | « **Symbolisme des postures au regard du Râmâyana** » [1h15]

Mai 2024 | « **Shakti – Le Cheminement complexe de l'énergie** » [1h15]

Octobre 2021 | « **La Voie de l'archer** » [1h]

Février 2021 | « **Dans le sillage de la Tradition – Partie 1 - La Démarche spirituelle au cœur de la transmission** » [1h - visio]

Janvier 2020 | « **La Posture de professeur** » [1h15]

Septembre 2018 | « **Trois postures : Shiva Archa Yogâsana – Vishtitapada Parshavabhu Namaskarâsana – Trigûnâsana** » [1h]