



# KARINE CUIDET

48 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** de professeure.s de hatha yoga 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

3, rue des Hortensias  
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]

### STAGES [Post-Formation]

Août 2025 | « **Yoga de la Lune et Méditation** » – Cyrus Fay, Patricia Galbrun et Frédérique Méliado – IFVY – Meyrignac L'Église (19) - [6j - 30h]

Mai-Juin 2025 | « **Les Textes fondamentaux** » – Assises – FFHY – Ronce-les-Bains (17) – [30h]

## STAGES

[Post-Formation]

(suite)

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

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

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)

## ATELIERS / STAGES

Février 2026 | **Retraite spirituelle** [10j]

Ashram Akshar Educational Trust - Uthandi (Chennai - Tamil Nadu)  
Guidance de 2 séances de hatha yoga par jour et études suivant les enseignements du Vedânta reçus de Swamiji Suddhananda.

Janvier 2026 | Atelier : « **Symbolisme des postures d'équilibre** » - [3h]  
CEPY - Melle (79)

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 Guierderie (79500 Saint-Vincent-La-Châtre)  
4 séances de hatha yoga - 1 séance de yoga nidrâ - 2 conférences

## SÉJOURS EN INDE

Février 2025 | **Retraite spirituelle** [10j]

Ashram Akshar Educational Trust - Uthandi (Chennai - Tamil Nadu)  
Séjour d'études suivant les enseignements du Vedânta reçus de Swamiji Suddhananda.

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

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 00044 – Code APE : 8551Z

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

## SÉANCES DE HATHA YOGA

Association AUMUTOPIA

2025-2026 | 7 séances/semaine - Lorigné & Limalonges (79),  
Civray (86) et Verteuil-sur-Charente (16)

2024-2025 | 6 séances/semaine - Sauzé-entre-Bois (79)

2020-2024 | 7 séances/semaine - Sauzé-entre-Bois (79)

2019-2020 | 2 séances/semaine - Caunay (79) & Theil-Rabier (16)

CEPY - Melle (79)

2025-2026 | 2 séances/semaine

Foyer Rural - La-Forêt-de-Tessé (16)

Depuis 2020 | 2 séances/semaine

Association ARYOGA - Lorigné (79)

2017 à 2019 | 1 séance/semaine / 2019 à 2020 | 2 séances/semaine

## SÉANCES DE YOGA ADAPTÉES

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

2025-2026 | 6 séances

2024-2025 | 6 séances / 2023-2024 | 9 séances

2021-2022 | 2 séances / 2022-2023 | 7 séances

LEP Jean-François Cail - Chef Boutonne (79)

2024-2025 | 6 séances

2019-2020 | 5 séances / 2023-2024 | 4 séances

2017-2018 | 6 séances / 2018-2019 | 9 séances

## CONFÉRENCES

Sessions de formation - FFHY - Antenne SOA

Juin 2025 | « **Symbolisme des postures d'oiseaux** » [1h15]

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]