

2026-2027

ATELIERS YOGA & SYMBOLISME

DIMANCHES
DE 14H30 À 17H30

**15 NOVEMBRE
7 FÉVRIER
23 MAI**

Conférences et
pratiques posturales

guidées par Karine CUIDET
professeure de Hatha Yoga



**Quand le corps
devient symbole,
le yoga raconte
une histoire...**



Places limitées
Inscriptions obligatoires
06 87 26 12 76

Salle Associative
LORIGNÉ (79)

ATELIERS

YOGA & SYMBOLISME

Le yoga au-delà du geste :
un cycle de trois ateliers
entre pratique et symbolisme



Quand le corps devient symbole, le yoga raconte une histoire...

Et si nous prenions le temps d'**explorer les postures autrement**, en découvrant les symboles, les récits et les enseignements de la tradition indienne qui leur donnent une profondeur particulière ?

À travers ce cycle de trois ateliers consacrés aux **postures d'équilibre, de flexion et d'oiseaux**, vous êtes invité.es à enrichir votre pratique du yoga et à porter un regard nouveau sur les formes que nous explorons sur le tapis.

Chaque atelier sera l'occasion d'**associer la pratique posturale à une découverte du symbolisme et de la philosophie indienne** : les trois guna et la recherche d'équilibre, Bhakti et la voie du cœur, ou encore les oiseaux comme figures de liberté, d'ancrage et de transformation.

Trois explorations différentes, mais un même fil conducteur : **comprendre le sens du geste, nourrir sa pratique et laisser les postures ouvrir de nouvelles perspectives.**

Aucune connaissance préalable de la philosophie indienne n'est nécessaire. Ces ateliers sont avant tout une **invitation à pratiquer, découvrir et questionner**, dans un esprit de curiosité et de partage.

Parce que le yoga ne se limite pas à la forme extérieure, il nous invite aussi à **découvrir ce qu'elle peut éveiller en nous.**

DÉROULEMENT DE L'ATELIER

L'atelier : une expérience vivante

Cet atelier n'est ni une simple conférence, ni un simple cours de yoga. Il propose un voyage en plusieurs étapes :

- > Un **temps d'enseignement** (conférence avec illustrations et références) - 1h15
- > Un **échange** pour poser des questions et partager les expériences - 15 min.
- > Une **pause "Tisane"** - 15 min.
- > Une **pratique posturale** guidée comprenant tout ou partie des postures étudiées et leur exploration - 1h15

Chaque posture sera vécue comme un support de méditation, reliant le corps à la philosophie.

« Si le yoga peut donner une leçon au monde, c'est celle-ci : le yoga est le laboratoire où la science et la pratique spirituelle peuvent réussir à éduquer l'esprit pour le bien-être de l'humanité. »

— Shri Mahesh



LIEU

Salle Associative
79190 LORIGNÉ

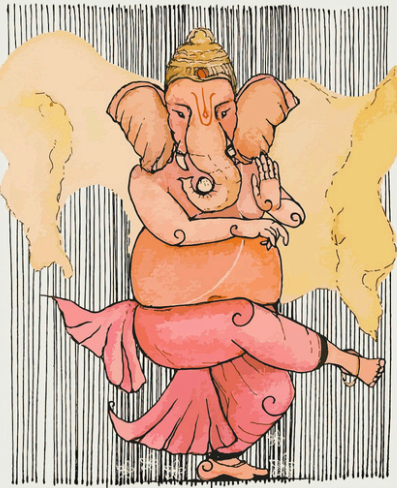
ATELIER

YOGA & SYMBOLISME #1

DIMANCHE **15 NOVEMBRE** 2026
DE 14H30 À 17H30

POSTURES D'ÉQUILIBRE & LES 3 GUNA

Trouver l'équilibre,
c'est apprendre à
écouter les forces qui
nous traversent.



Explorez les trois guna — Sattva, Rajas et Tamas —, ces trois qualités fondamentales qui, selon la philosophie indienne, animent la nature et influencent nos états intérieurs. À travers les postures, le symbolisme et la pratique, découvrez comment ces forces s'expriment et s'équilibrent, pour approfondir votre compréhension du yoga et de vous-même.

Dans la pratique du yoga, chaque posture n'est pas seulement un exercice physique. Elle est **porteuse d'un sens profond**, d'une **vibration qui relie le corps, le souffle et l'esprit** à l'ordre cosmique.

L'atelier proposé invite à explorer les postures d'équilibre comme un miroir des trois guna, ces forces fondamentales décrites dans la philosophie indienne.

Stabilité, légèreté, concentration, humilité : au-delà du geste, les postures révèlent un chemin intérieur.

À travers cinq āsana emblématiques — **Vrikshāsana** (l'arbre), **Tādāsana** (le palmier), **Garudāsana** (l'aigle), **Trigunāsana** (les trois guna), **Mahā Shakti Jānu Āsana** (la Grande Énergie) — nous plongerons dans la symbolique et la sagesse des Écritures.

ATELIER

YOGA & SYMBOLISME #2

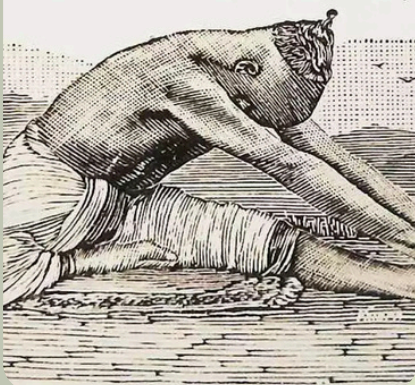
DIMANCHE 7 FÉVRIER 2027
DE 14H30 À 17H30

POSTURES DE FLEXION & BHAKTI

योगसोपान-आसनाकृति.

योगमुद्रा.

२९ अथ महामुद्राविधिः ।



Quand le corps
devient symbole,
le yoga raconte
une histoire...

Explorez les postures de flexion à travers leur symbolisme et découvrez Bhakti, la voie du cœur dans la tradition indienne. Un atelier mêlant pratique, récits et philosophie pour approfondir le yoga au-delà du geste, entre intériorité, confiance et gratitude.

Cet atelier invite à une exploration sensible et approfondie des postures de flexion comme expressions corporelles de **la voie de Bhakti, le yoga de la dévotion.**

À travers une approche mêlant symbolisme, philosophie du yoga et pratique posturale, vous découvrirez comment des postures fondamentales telles que **Yoga Mudrāsana** (symbole de la connaissance de la science de l'homme), **Mahā Mudrāsana** (symbole de la Grande lumière), **Paschimottānāsana** (la pince) ou **Hālāsana** (la charrue) deviennent de véritables gestes d'offrande et de connaissance de soi.

Les flexions enseignent **l'humilité, le lâcher-prise et le retour à l'essentiel.** Elles invitent à une pratique intérieure, où le corps cesse d'être un objet de performance pour devenir un **espace de silence et de présence.**

ATELIER

YOGA & SYMBOLISME #3

DIMANCHE **23 MAI 2027**
DE 14H30 À 17H30



POSTURES D'OISEAUX

Voler de ses propres ailes ne signifie pas s'affranchir de tout ancrage, mais découvrir ce qui permet d'agir librement.

Les postures d'oiseaux offrent un terrain particulièrement riche pour cette exploration. L'oiseau appartient à deux espaces : il prend appui sur la terre, mais il peut aussi s'élever dans le ciel. Il évoque simultanément l'ancrage et la liberté, la stabilité et le mouvement, le monde visible et ce qui semble le dépasser.

Dans la pratique du yoga, une posture ne se réduit pas à une forme corporelle. Elle engage le corps, le souffle, l'attention et, dans la tradition indienne, peut également devenir **le support d'une réflexion sur notre manière d'habiter le monde et de nous connaître nous-mêmes.**

Dans la mythologie indienne, les oiseaux sont parfois les montures des divinités, leurs messagers ou les acteurs de récits porteurs d'enseignements. Le cygne - Hamsa, l'aigle - Garudā, le paon, ne sont pas de simples figures décoratives. Ils permettent d'approcher des thèmes essentiels de la pensée indienne : **la connaissance, le discernement, l'engagement, la transformation, le don de soi et la Conscience.**

À travers les postures d'oiseaux du yoga traditionnel, cet atelier propose de relier la pratique corporelle à ces récits et aux textes qui les éclairent, **Kapotāsana** (la colombe), **Ākasha Pakshi āsana** (l'oiseau céleste), **Shutarmurgāsana** (l'autruche), **Shakuni āsana** (le perroquet). Il s'agit d'explorer comment un symbole peut enrichir notre expérience du yoga et ouvrir un espace de questionnement intérieur.

ORGANISATRICES

AUMUTOPIA

Prendre du temps, s'offrir un espace, se laisser respirer !

Créée en 2019, AUMUTOPIA est une association loi 1901 qui a pour vocation l'enseignement, l'étude et la pratique du yoga traditionnel, ainsi que des pratiques et techniques de mieux-être.

Depuis la rentrée 2025-2026, l'association a retrouvé son lieu d'origine, à Lorigné, où elle propose des séances de hatha yoga traditionnel, guidées par Karine Cuidet.

Le yoga s'adresse à toutes et à tous. Sans prérequis de souplesse ni groupe de niveau, chacun est invité à explorer le yoga à l'écoute de son corps, de son souffle et de son esprit, dans le respect de ses possibilités et de ses ressentis.

Les ateliers proposés s'inscrivent dans cette même démarche : approfondir l'expérience du yoga, découvrir les richesses de sa tradition et donner du sens à ce qui se vit sur le tapis, dans un esprit de partage et de transmission.

Karine Cuidet

À travers le yoga, je propose un chemin d'équilibre et de liberté intérieure, accessible à tous et tous, que l'on débute ou que l'on souhaite approfondir sa pratique.

Professeure diplômée et titulaire de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY), j'enseigne le yoga depuis 2017 en Deux-Sèvres et dans les départements voisins. Mon approche repose sur la pratique corporelle, la respiration et la méditation, tout en ouvrant la voie vers la philosophie indienne et le Vedānta.

Je continue à me former lors de stages et de retraites en France et en Inde. Ces rencontres nourrissent mon enseignement et me permettent de transmettre un yoga vivant, fidèle à sa tradition, mais accessible à tous.

J'ai intégré l'équipe pédagogique de l'antenne FFHY Sud-Ouest-Aquitaine, dirigée par Martine Roubinet, durant l'année 2024-2025, où j'ai pu accompagner les futurs enseignants.

Mon approche du hatha yoga met l'accent sur la pratique progressive, l'écoute intérieure et la recherche d'équilibre. Je guide les élèves dans un triple mouvement : apprendre, pratiquer et transmettre.



Karine Cuidet : 06 87 26 12 76
contact@sadhaka.fr

› Tarifs

Tarif : 30 € par personne/atelier

Tarif (adhérent.es AUMUTOPIA) :
25 € par personne/atelier

› Modalités de paiement

Paiement en espèce ou chèque à l'ordre de : AUMUTOPIA

- Acompte à l'inscription : 10 €
- Solde versé le jour de l'atelier

› L'inscription est considérée comme définitive à réception de l'acompte.

› Conditions d'annulation

› participant.es

Jusqu'à 7 jours avant le début de l'atelier, l'acompte est remboursable en cas d'annulation par le/la participant.e.

À partir de 7 jours avant l'atelier : l'acompte de 10 € n'est plus remboursable, quelle que soit la raison de l'annulation.

› organisatrices

En cas d'annulation de l'atelier par les organisatrices, l'intégralité des sommes versées sera remboursée aux participant.es.

› Maintien de l'atelier

L'atelier est maintenu à partir de 6 participant.es minimum.

En cas de nombre insuffisant de participant.es, les sommes versées seront intégralement remboursées.

INFOS PRATIQUES

› Veuillez emmener votre tapis, coussin d'assise, petite couverture, et de quoi prendre des notes.