

# Cycle de Trans-Formation

## Les 9 Cercles du Vivant

Un voyage pour approfondir la connaissance de soi et rentrer dans une  
Voie de transformation

Un parcours sensoriel, énergétique, créatif en 9 temps au cœur du corps,  
du souffle, du mouvement.

A travers le yoga, la danse libre, la méditation en mouvement, la création  
artistique, les mandalas, les mantras et des pratiques en lien avec notre  
nature cyclique, les saisons et les éléments.

Ce cycle est composé de 9 jours symbolisés par 9 roues.  
Chaque Roue contient des thématiques théoriques et pratiques autour du  
corps, le yoga, la danse, les chakras, les éléments, les saisons et l'art du  
mandala.

Le Mandala est une forme universelle qui a toujours existé dans les  
différentes cultures et qui nous invite à la méditation pour nous unifier et  
nous relier avec notre centre et avec l'espace infinie de l'univers.

Mandala à l'origine signifie cercle et centre.

Il procure un sentiment d'apaisement et d'harmonisation quand on le  
contemple et quand on le crée. Il a été considéré dans toutes les cultures  
comme une voie qui nous invite à nous relier à notre partie sacrée et qui  
nous amène vers l'éveil de notre conscience.

La Danse conçue comme un medium d'expression qui permet de  
reconnaître notre corps comme un temple ou notre maison sacré.

Le yoga abordé comme une pratique ancestrale qui permet de réunir nos  
différents parties, l'union entre notre être infiniment grand et infiniment petit.

A qui s'adresse ce cycle :

Elle s'adresse à toutes les personnes désireuses de rentrer dans une voie  
d'évolution et de transformation à travers les outils du Yoga, de la danse, de  
l'expression artistique, du travail énergétique et thérapeutique.

Ce cycle permettra de nourrir, de déployer et de diversifier vos pratiques personnelles et peut aussi nourrir le travail de professeurs de yoga et de danse, mais aussi de thérapeutes intéressés à travailler avec le corps, de psychothérapeutes / art thérapeutes et également enseignants, professeurs et personnes d'autres types de disciplines qui travaillent dans la relation d'aide à travers le corps et à travers l'art.

Les expériences vécues pendant la formation seront soutenues par la Gestalt thérapie. Une psychothérapie qui facilitera la mise en forme et en mots des émotions traversées.

## PROGRAMME



### 1. Jour

#### LA ROUE DES ORIGINES

Le centre ou l'origine : Introduction

#### Théorie

Cosmogonie du yoga

Les 3 gunas ou les 3 qualités basiques de la vie.

Les fréquences ou 5 éléments : Terre-eau-feu-air-éther.

Le prana et les 5 subpranas ou Vayus : prana-apana-samana-vyana-udana

La vague du souffle et ses différentes manifestations dans le mouvement.

#### Pratique

-La danse des 5 vayus et la danse de la vague du prana.

-Mouvement dansé de chaque vayus avec la conscience du souffle et les organes qui sont en relations avec chaque vayu.

-Méditation en mouvement. Conscience de la vague du souffle.



## 2 jour. LA ROUE DE LA TERRE

La danse de la terre et le premier chakra

### **Théorie**

-Premier Chakra : Mouladhara : Qualités, organe et glandes, forme, sens, symbolique animal, fréquences et mantra.

Style de danse, Élément associé : La terre

### **Pratique**

Yoga dansé du premier chakra et de l'élément terre.

-Enchaînements de postures de yoga, respiration consciente dans le flux du mouvement en posture assise et debout

-La danse de la terre

-Méditation en mouvement : Une pratique qui réunit mantra et mudras

-Création : Mandala de la terre. Une façon de mettre en forme par l'expression artistique les expériences vécues



## 3 jour. LA ROUE DE L'EAU

La danse de la l'eau et le deuxième chakra

### **Théorie**

Deuxième Chakra : Swadisthana. : Qualités, organe et glandes, forme, sens, symbolique animal, Fréquences et mantra.

Style de danse, Élément associé : L'eau

### **Pratique**

Yoga dansé du deuxième chakra et de l'élément eau.

-Enchaînements de postures de yoga, respiration consciente dans le flux du

mouvement en posture assise et debout

-La danse de l'eau

-Méditation en mouvement : Une pratique qui réunit mantra et mudras

-Création : Mandala de l'eau . Une façon de mettre en forme par l'expression artistique les expériences vécues



#### 4 Jour. LA ROUE DU FEU

La danse du feu et le troisième chakra

##### **Théorie**

Chakra. Manipoura. : Qualités, organe et glandes, forme, sens, symbolique animal, fréquences et mantra.

Style de danse, Élément associé : Le feu

##### **Pratique**

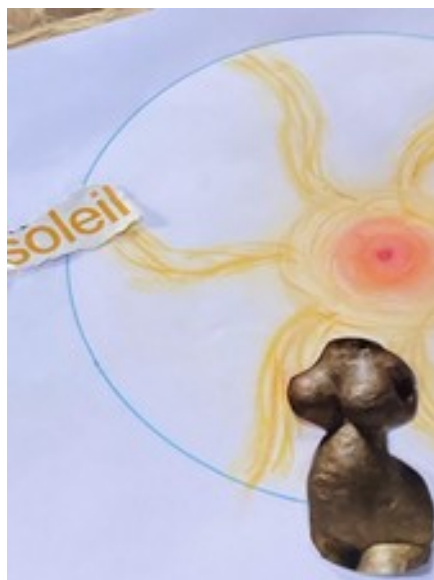
Yoga dansé du troisième chakra et de l'élément feu.

Enchaînements de postures de yoga, respiration consciente dans le flux du mouvement en posture assise et debout

\*La danse du feu

\*Méditation en mouvement : Une pratique qui réunit mantra et mudras

Création : Mandala du feu. Cercle de parole ; assimilation.



## 5 jour. LA ROUE DE L'AIR

La danse de l'air et le quatrième chakra

### **Théorie**

4 Chakra. Anahata : Qualités, organe et glandes, forme, sens, symbolique animal, Fréquences et mantra.

Style de danse, Élément associé : L'air

### **Pratique**

Yoga dansé du quatrième chakra et de l'élément air.

-Enchaînements de postures de yoga, respiration consciente dans le flux du mouvement en posture assise et debout

-La danse de l'air

-Méditation en mouvement : Une pratique qui réunit mantra et mudras

Création : Mandala de l'air. Cercle de parole ; assimilation.



## 6 jour. LA ROUE DE L'ETHER

La danse de l'éther et le cinquième chakra

### **Théorie**

5 Chakra. : Vishudda. Qualités, organe et glandes, forme, sens, symbolique animal, Fréquences et mantra.

Style de danse, Élément associé : l'éther

### **Pratique**

Yoga dansé du cinquième chakra et de l'élément éther.

Enchaînements de postures de yoga, respiration consciente dans le flux du mouvement en posture assise et debout

-La danse de l'éther

-Méditation en mouvement : Une pratique qui réunit mantra et mudras

-Création : Mandala de l'éther. Cercle de parole ; assimilation.



## 7 jour. LA ROUE DE L'ESPACE

La danse DE L'ESPACE et le sixième chakra

### **Théorie**

Chakra. Ashna. : Qualités, organe et glandes, forme, sens, symbolique animal, Fréquences et mantra.

Style de danse, Élément associé : ESPACE -LUMIERE

### **Pratique**

Yoga dansé du sixième chakra et de l'élément Espace -Lumière

Enchaînements de postures de yoga, respiration consciente dans le flux du mouvement en posture assise et debout.

\*La danse de L'espace

\*Méditation en mouvement

Création : Mandala de l'espace . Cercle de parole ; assimilation.



## 8 jour. LA ROUE DE L'UNITÉ

La danse de l'Unité et le septième chakra

### **Théorie**

7 Chakra. Sahasrara .Qualités, organe et glandes, forme, sens, symbolique animal, Fréquences et mantra.

Style de danse, Élément associés : Tous les éléments réunis en harmonie.

## Pratique

Yoga dansé du septième chakra.

Enchaînements de postures de yoga, respiration consciente dans le flux du mouvement en posture assise et debout.

-La danse de l'unité.

-Méditation en mouvement : Une pratique qui réunit mantra et mudras

-Création : Mandala de l'unité .Cercle de parole ; assimilation.



## 9 jour. LA ROUE DE L'ÉQUILIBRE

(Shiva-Shakti)

La danse de l'ÉQUILIBRE de nos deux polarités.

### Théorie

Shiva -Shakti ; Leurs qualités dans la mythologie indienne. Nos deux polarités féminine masculine.La Danse de l'équilibre.Pratique

### Restitution

\*Méditation en mouvement . L'équilibre de nos deux polarités. Shiva- Shakti  
Restitution : Une méditation en mouvement ou une danse personnelle en intégrant les expériences acquises. La danse de l'équilibre qui réunit yoga et danse. Cercle de Parole. Assimilation



## Qui suis Je



Artiste de formation initiale , je continué mon exploration vers le yoga et je me suis formée comme professeur de Kundalini yoga en Colombie. Après beaucoup d'années d'enseignement j'ai rencontré la Shakti dance (Le yoga de la danse) et me suis formée avec Sara Avtar Olivier fondatrice de la *Shakti dance academy*. Je suis également Art thérapeute et Gestalt thérapeute.

Cette formation réunit toutes mes facettes et mes pratiques dans le but de les transmettre d'une façon joyeuse, ludique et créative. Je me réjouis de vous partager ces années de pratique et d'assimilation pour vous accompagner vers votre propre chemin épanouissement et pour vous aider à vous révéler à ce qui vous êtes véritablement!

### LES DATES:

#### Les samedis :

11 octobre/ 22 novembre/ 13 décembre/ 24 janvier/ 14 février/ 28 mars/  
11 avril/ 16 mai/ 20 juin. 2025-2026

Où: A la yourte de Semilla. Languédias dans les côtes d'Armor

Horaires: 10h -18h

Tarif: 810 €

Possibilité de payer en deux ou trois fois. **Réservations** au 0786411792

**Arrhes** : 150 € avant le 12 septembre

**Inscriptions ouvertes.**

**Places limités.**

« En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant. »

Nelson Mandela