

SHAKTI YOGA de la femme

par Caroline Pillet et Virginie Mira de l'atelieryoga



La magie et le cadeau de notre rencontre d'âme à âme en tant qu'amies et sœurs de cœur, en tant que transmetteuses complémentaires, ainsi que la rencontre avec des femmes yogis inspirantes et guides nous ont transformées. C'est sur ce fil, de cœur à cœur que nous accompagnons les femmes à se déployer pleinement dans leur unicité d'être.

Nous créons **des espaces entre sœurs**, bienveillants et boostants, des cercles propices à l'émergence de chacune dans sa singularité, soutenue par l'amour, la bienveillance de toutes et des pratiques spécifiques.

Le yoga de la femme c'est quoi ?

Le yoga de la femme combine des pratiques adaptées au corps de la femme à des rituels de connexion à notre essence, notre vitalité, notre singularité de femme. Il nous amène à conscientiser l'énergie de vie contenu dans notre bassin et sa circulation dans le corps, au service de notre capacité d'agir et d'aimer.

Le cycle des 3 week end transformants que nous vous proposons



HABITER SON VENTRE

Sentir votre ventre de femme, à en faire un allié qui sait et vous informe, un espace dans lequel vous pouvez vous ressourcer ...



OSER SA PUISSANCE

Oser briller pleinement, contacter sa puissance et son authenticité, transformer ses peurs et se laisser surprendre.



S'AIMER PLUS QUE TOUT

Contacter ce qui est vivant tout au fond de notre cœur et apprendre à s'y relier. Etre en amour avec soi.

Qui a besoin de shakti yoga ?

- « Toutes femmes, avec ou sans utérus, à n'importe quel stade de sa vie, qui a un intérêt pour le yoga et la conscience, et qui désire soutenir sa vitalité, son bien être, sa créativité, sa sexualité et sa spiritualité. »¹
- Cette pratique pourra surprendre les néophytes en yoga comme les expérimentées car l'approche singulière et nourrissante est multidimensionnelle en comparaison d'un yoga plus classique. Elle impacte toutes les sphères de nos vies de femmes.
- La pratique est ouverte à toutes et pourra aussi susciter un intérêt particulier pour des professeures de yoga et de yoga thérapie, ainsi que les professionnelles du monde du soin : gynécologues, psychothérapeutes, sage femmes, massage thérapeute, professionnelles du mouvement et de la danse.....

Qu'est ce que shakti yoga apporte aux femmes ?



Se réhabiliter en tant que femmes

Les femmes se sont « rétrécies », conditionnées par une histoire et un inconscient collectif qui les fragilisent.

Il est temps de s'aimer pour qui nous sommes sans vouloir ressembler aux hommes. Le yoga de la femme nous autorise à aller débusquer notre identité de femmes, retrouver notre dignité tout simplement, sans militantisme, cela peut guérir des blessures insoupçonnées qui nous ont été léguées.

Se déployer dans notre diversité et sortir de la comparaison

Avec les séjours shakti yoga, nous invitons les femmes à s'écouter, se goûter, se révéler, s'aimer, être surprises de leur puissance, oser briller, prendre au sérieux leur accès à la magie, à leurs intuitions, habiter leur ventre, exprimer leur créativité... afin d'ouvrir leurs sens pour entendre les messages du cœur. Nous souhaitons que chacune s'aime telle qu'elle est, reconnaisse ses qualités singulières pour ne plus se comparer aux autres mais

se référer à ce qu'elle sent et sait dans son fort intérieur, pour guider sa vie.

Etre plus présentes à nous même grâce aux sensations

La pratique de shakti yoga nous invite à ressentir en subtilité et sensualité nos corps de femmes.

Se réapproprier nos corps grâce aux sentir, dans la lenteur et la sensualité de nos mouvements dansés. Se retour à nos sensations et à la sensualité qui se dégage naturellement invite à sortir du mental et des préoccupations pour être pleinement présente à ce qui est vécu dans l'instant.

Prendre soin de nos corps physiques

la pratique

- ouvre et renforce le bassin et tout le bas du corps
- adoucit les douleurs pré et post menstruelles
- réduit les effets de la ménopause (migraine, tensions bas du ventre, tensions lombaires, etc..)
- régénère le système nerveux et ainsi équilibre le sommeil
- ramène de la fluidité dans tout le corps et notamment au niveau des fascias favorisant la circulation sanguine et lymphatique, ce qui peut entraîner la libération d'endorphines.

Révéler la puissance de nos corps de femmes

L'invitation par le shakti yoga est de prendre soin et de reconnaître la spécificité du corps des femmes qui par l'expérience de son yoni ² : les règles, l'orgasme, l'accouchement, la ménopause ouvrent des portes d'accès à la puissance spirituelle féminine et à une conscience intuitive accrue.

De plus, la pratique active l'énergie "yoni shakti" et la guide dans le corps, dans un va et vient entre l'utérus et le cœur. On en ressort avec une vitalité accrue et une capacité à être autonome dans l'activation de notre énergie sexuelle créative.

Changer de regard sur nos cycles

La pratique nous guide à la redécouverte et à la reconnexion à la sagesse de nos cycles. Il s'agit d'une écologie interne de l'utérus. Quand la sagesse de notre sang informe nos vies nous pouvons alors honorer les cycles du vivant en nous en miroir des cycles du vivant autour de nous.

Nous traversons nos cycles avec par moments des passages délicats et/ou douleurs liées au cycle menstruel, à la ménopause, à la période de péri et postnatalité. Il n'est pas toujours simple d'accepter l'évolution de nos corps qui se modifient en traversant les âges et les expériences.

Le yoga de la femme nous aide à dissoudre certaines histoires que l'on se raconte sur notre corps et à guérir par un nouveau regard bienveillant qui émerge à mesure que nous avançons dans la pratique.

² associé à l'utérus féminin, symbolisant non seulement l'organe reproducteur, mais aussi la source de la vie et de la créativité

Calendrier

Le cycle de 3 week-ends transformants

Habiter son ventre, Oser sa puissance, S'aimer plus que tout explorent des énergies et archétypes différents de la femme. Ils peuvent se vivre dans l'ordre ou indépendamment les uns des autres. Ils sont accessibles à toutes, quelle que soit l'âge ou la pratique. Le cycle des 3 week-ends permet d'offrir une continuité toute l'année tout en permettant des temps d'intégration entre les week-ends et du lien de sororité pendant toute l'année et au-delà avec la communauté de femmes qui nous suit.



10-12 octobre 2025

Habiter son ventre

Sentir votre ventre de femme, en faire un allié qui sait et vous informe, un espace dans lequel vous pouvez vous ressourcer



20-22 mars 2026

Oser sa puissance

Oser briller pleinement, contacter sa puissance et son authenticité, transformer ses peurs et se laisser surprendre



4-7 décembre 2025

S'aimer plus que tout

Contacter ce qui est vivant tout au fond de son cœur et apprendre à s'y relier. Être en amour avec soi

Le yoga de la femme plus en détail



Le yoga de la femme est inclusif, holistique, et complet

il intègre à la fois les asanas : les postures du Yoga, le pranayama : la respiration, le pratyahara : le contrôle des sens, dharana : la concentration, dhyana : la méditation, samadhi : l'éveil, la transe comme dans la tradition de Patanjali.

Il les combine de façon créative et synthétique mettant le focus sur le souffle, le son, la voix, le mouvement, le yoga nidra et le repos respectant les rythmes de l'énergie shakti en nous, les mudras (gestes des doigts), les visualisations. La pratique d'asanas est spécifique à l'énergie "yoni shakti", elle est plus souple et fluide que les pratiques traditionnelles de yoga, elle est permissive, créative et invite à ressentir.

Il inclut également des rituels simples de connexion au vivant et aux autres femmes, de la danse, le travail des rêves, des pratiques créatives activant tous nos sens et notre magie.

Une pratique multidimensionnelle

La diversité des pratiques et leurs approches invite à équilibrer les 5 différentes enveloppes (koshas) nourrissant la qualité particulière des éléments dans le corps.

1 annamaya kosha : terre, nourriture, matière (asanas)

2 pranamaya kosha : eau, fluidité, mouvement (pranayama)

3- manomaya kosha : émotions, feu, digestion

4- vijyanamaya kosha : sagesse, intuition du coeur, écoute du corps féminin (yoga nidra)

5- anandamaya kosha : la joie, l'unité, la gratitude (la vibration, le chant, la méditation sous toutes ses formes)

L'exploration des Yonis

Yoni est notre « cosmic gateway... », la porte cosmique, le lieu d'arrivée au monde, spécificité du corps féminin.

Le prana SHAKTI, régit tout ce qui descend chez la femme, a descente de grâce : la selle, les règles, accouchement, éjaculation féminine, urine, symbolisée par un triangle pointé vers le bas (chez l'homme c'est un triangle ascendant SHIVA)

Dans le yoga de la femme nous travaillons avec les différentes yonis au-delà de l'utérus.

- les pieds (réveiller les pieds, pour que l'espace du pubis soit « juteux » voûte plantaire active, c'est la prise de terre qui allume le bassin)

- les mains (les mudras permettent d'harmoniser l'énergie shakti)

- le larynx (la voix fait partie intégrante de la pratique, la clarifier, l'offrir)

Yonisthana, espace de la porte cosmique des femmes

En général on place l'utérus au niveau du 2eme chakra, svadisthana qui est associé à l'élément de l'eau, expérimentant les énergies de cet espace comme des flux et reflux, des vagues , des marées liées aux rythmes mensuels, à toutes nos désirs, nos liquides amniotiques, etc...

Ces changements comme une danse cosmique en lien avec les rythmes lunaires.

Mais l'eau n'est pas la seule force à l'œuvre : la qualité de l'élément Terre est une force dont nous avons besoin pour ouvrir cet espace, la vulve (organe externe regarde vers la terre) est associée directement à la terre, liée au 1er chakra, muladhara.

Notre yoni dans un entremêlement eau et terre trouve une place très particulière dans l'anatomie ésotérique et énergétique qui est autre qu'une simple jonction du 1er et 2eme chakra, on évoque yonisthana chakra, un chakra spécifique, l'espace de la porte cosmique des femmes, où l'alchimie de la fusion créative de l'eau et de la terre opère !!

Dans ces pratiques nous honorons yonisthana chakra en activant les qualités de la terre (stabilité, ancrage) et de l'eau (créativité, réceptivité) à l'intérieur du microcosme du corps féminin.

Bouger depuis la qualité particulière des éléments, nourrir cette présence spécifique du corps des femmes yonisthana, l'essence de notre maison intérieure et ralentir parfois pour sentir.

Le lien Cœur-yoni

Il se trouve un nadi (canal énergétique considéré dans la médecine ayurvédique) nommé, hridaya yoni Nadi. Il s'établit ici une connexion énergétique profonde, telle une rivière d'énergie qui circule depuis l'espace du cœur spirituel (hridaya) vers la source de la création, l'utérus (yoni).

Dans la pratique nous venons nourrir ce lien, le renforcer, l'équilibrer, le dévoiler.

Entretien : pourquoi le travail avec les femmes ?



Virginie

Pour honorer les femmes que j'aime, toutes, de manière inconditionnelle.

J'ai une gratitude infinie d'être une femme. Je ressens qu'entre femmes, d'autres espaces se révèlent, avec la possibilité à chacune de se révéler à elle-même dans une forme d'authenticité

inédite. Cela implique d'être sortie de la comparaison. Une fois la bienveillance et l'ouverture installées, un espace détendu et authentique se pose, et c'est vraiment bon.

Si on contacte la confiance et la sororité, alors tout est possible. On peut passer de la comparaison à la bienveillance.

Je suis impressionnée par les femmes, leur force, leur persévérance, leur diversité. La femme et ses multiples visages ne cesse de m'enthousiasmer.

Quand j'anime au milieu des femmes, je me sens à parité, à ma place, portée par l'espace de sororité d'où la puissance et la douceur ensemble peuvent émerger.

C'est joyeux, c'est fluide, c'est plein d'amour....

Les femmes sont intrinsèquement reliées aux cycles de la vie, le corps de la femme traverse le vivant. Je me questionne sur comment s'engager différemment dans la pratique du yoga, au départ designer pour les hommes, afin de respecter le corps de la femme.

Le corps de la femme renseigne autrement la pratique du yoga.

J'aime la pratique en cercle, j'aime créer cet espace. C'est parfois suffisant d'être là, comme-ci dans cette forme le mystère, la magie peuvent opérer.

Le cercle permet la surprise, la créativité, la spontanéité. C'est un NOUS au féminin porteur et génératif.

Caroline

Parce que c'est kiffant ! Par ce que c'est tellement vivant en moi.

Les femmes se sont rétrécies et c'est dommage. Elles méritent de savoir qui elles sont, de s'élargir, de prendre toute leur ampleur, toute leur profondeur. Elles méritent de vivre en douceur et intensément les liens qui les unissent les unes aux autres.

Les femmes sont les gardiennes du mystère et c'est tellement dommage que ce à quoi nous donnions voix aujourd'hui ne soit pas ça.

Quand on sort de l'espace de comparaison, de compétition, quand on quitte la tentation de chercher à l'extérieur qui on devrait être, alors c'est hyper joyeux d'être ensemble. **Cette comparaison n'est plus là quand j'ose être qui je suis. C'est ça que j'ai envie de leur proposer : qu'elles vivent cela et expriment la femme unique qu'elles sont.**

J'ai envie que les femmes se mettent pieds nus dans la terre. Qu'elles fassent un avec la matière, avec la nature, qu'elles connectent leur sensualité, qu'elles réveillent en elles leur côté sauvage et qu'elles fassent ces expériences en interaction.

Le féminin possède ce cadeau d'être proche du « sentir ». (Luis Ansa en parle merveilleusement bien). J'aimerais que les femmes découvrent qu'elles ont accès à beaucoup d'informations dans le sentir, qu'elles peuvent orienter leurs vies à partir de leurs ventres. Toutes ces capacités sont là en chacune.

Témoignages



Sidonie

Je crois que c'est le plus beau cadeau que je me sois offert. J'en suis ressortie nourrie, apaisée, avec un sentiment de plénitude et de gratitude fort. Ce we a eu des répercussions positives pour mon bien-être mental, alors que je n'avais pas d'attentes particulières à ce sujet. Dommage qu'il ne soit pas remboursé par la sécu...
Je mets 10 étoiles et précise que je ne fais pas de partenariat rémunéré!

Clémence

« stupéfaite de la portée de ces cercles, les courants intérieurs qui s'amplifient, après ce sacré week-end, qui tombait finalement parfaitement, je suis maintenant à l'intégration, apprendre à savourer et savoir conserver ces états, pour que ces enseignements comme des lanternes, éclairent le chemin qui s'annonce.... »

Camille

Virginie et Caroline ont une complicité et une créativité qui accompagnent très loin à l'intérieur de soi avec douceur et bienveillance. Si je ferme les yeux et repense à ce week-end, ça me paraît tellement surréaliste, hors du temps et si puissant que tout mon être vibre. **Elles m'ont permis d'ouvrir la porte pour m'accueillir telle que je suis.** Lâcher le contrôle, la rigidité dans le bassin et trouver un regard plus tendre sur moi-même. Je conserve mon ventre tout chaud et bien connecté à mon cœur. Merci infini !

Anne

“C'est niché au cœur d'un écosystème rare que Virginie et Caroline nous invitent à la rencontre de nous-mêmes. Avec beaucoup de douceur et une immense bienveillance, ce duo de yogis nous déconnecte, telle une rupture de nos schémas désuets, pour mieux nous reconnecter à notre histoire personnelle, corporelle, psychique, et spirituelle.”