Karen Cayuela ~ Les Dessous de Karen
Le Château – Appt Sud 3
09 130 Lanoux
Mobile: 06 79 01 47 67
E-Mail: karencayuela@gmail.com
Website: www.les-dessous-de-karen.com

Née le 06/03/1974 à Metz

- Karen Cayuela -

"Femmes en chemin vers leur beauté"

Parcours studieux et créatif :

1992 - Diplomée de **stylisme de mode** par la prestigieuse école supérieure des Arts Appliqués Dupérré à Paris
De 1996 à 2007 - Exercice en qualité de **costumière** de théâtre, à Paris et en Europe
1999 - Formation à la réalisation de costumes historiques de spectacle (**corseterie**) – Greta des Arts Appliqués de Paris
2007 - Formation à l'agriculture biologique et autres **alternatives**, à la ferme de Ste Marthe – Millançay, en Sologne
2007 à 2009 - Woofing, France et Espagne
2009 - Création d'une micro-entreprise " Les Dessous de Karen " pour la promotion d'articles d'**hygiène féminine alternative**
De 2012 à aujourd'hui - **designer de mode** - création & confection de lingerie fine artisanale Française.
2014 – Elève de Balu Thevar depuis 2014 ~ **Asthanga Yoga**
2019 – Teacher training "**Yoga adjustment course**" à Arambol/India, auprès de Balu Thevar
2019 à 2021 – Elève de l'école de **Hatha Yoga** - formation d'enseignants (700 h), dirigée par Philippe Djoharikian (34)
2019 à 2021 – Elève de **Tantra Yoga** (modules 1 et 2) auprès de Magali Tirel (83)
2020/2021 – **Enseignante** de Hatha Yoga en Drôme (26)

2021 – Initiée au Massage Tantrique par Romane Tirel (83)
2021 – Enseignante de Hatha Yoga en Ariège (09)
2022 – **Facilitatrice** OSHO® Meditation Active

Parcours sororal :

Animatrice de **cercles de femmes** en yourte pendant 2 années,
sur le plateau de Sault qui relie l'Aude à l'Ariège.
Artisan-créatrice d'articles d'hygiène intime & d'une gamme de lingerie féminine.
(*" j'anime des tables rondes autour de l'hygiène intime ; Ces temps d'échange sont inestimables. Je renseigne également les femmes sur différents sujets à propos desquels j'ai établi des fiches informatives ; entre autre : la pilule, les tampons, la composition du sang des règles, les ovules contraceptifs, la fertilité, l'oeuf de jade, la coupe menstruelle, les éponges de mer, les protections féminines lavables, etc. "*)
Rédactrice d'une rubrique créative trimestrielle pour la revue" Rêve de Femmes ".

Vers l'harmonisation du corps et de l'esprit :

Initiée à la **co-écoute** - communication passive, empathique et compassionnelle – avec Florence Vandois, en Charentes Maritimes.
Initiée au **Luna Yoga®** et yoga des hormones, par Anne Mroska
(formée par Adelheid Ohlig et Dinah Rodrigues).
Initiée à la **symptothermie** - méthode de contraception naturelle - avec Céline Surjus
(Elle-même formée par Karen Morand en Suisse)
Initiée à la **Moon Lodge** par Bakhti, grand-mère Québécoise d'origine Algonquine & Huronne, qui enseigne la sagesse Amérindienne, car *" pour que le monde change, nous avons urgemment besoin des véritables vertus d'intériorité, de coeur, de compassion et d'accueil du féminin "*.
Initiée à l'**Ashtanga Yoga** depuis 2013 par Balu Thevar, Maître Indien enseignant à Arambol (Goa - Inde).

Ainsi que différentes formations au toucher thérapeutique :

Reiki PEA (Présence Empathique Attentive) avec Anne-Marie Fis
(auteure notamment du livre "Le Reiki, des 5 principes à la présence juste")
Guérison somatique avec François Gerland, hypnothérapeute.
Zheng Gu Tui Na (massage Chinois) auprès de Franck Butler et Jonas Brenner
Massage Tantrique - auprès de Romane Tirel

" C'est en cheminant vers mon identité féminine et ses mystères que je compris que ce que je portais brûlait d'être partagé. Je me sens artisan de l'éveil au monde féminin, et j'ai à coeur de nous réunir – entre femmes – pour ensemble explorer nos Mondes et faire l'expérience de la Sororité."