

Karen Cayuela

Les Dessous de Karen

122 A rue de l'Aiguas – Bât 3

07310 Arcens

Contact : 06 79 01 47 67

karencayuela@gmail.com

Websites :

→ les-dessous-de.karen-cayuela.com

→ le-yoga-de.karen-cayuela.com

→ karen-cayuela.com

Née le 06/03/1974 à Metz

KAREN CAYUELA « *Se Réinventer* »



Parcours studieux et créatif

1992 – Diplômée de stylisme de mode par la prestigieuse école supérieure des Arts Appliqués Duperré 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 Sainte 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 – Élève de Balu Thevar depuis 2014 ~ Asthanga Yoga

2019 – Teacher training « Yoga adjustment course » à Arambol / India, auprès de Balu Thevar

2019 à 2021 – Élève de l'école de Hatha Yoga, formation d'enseignants (700 h) dirigée par Philippe Djoharikian

2019 à 2021 – Élève de Yoga Tantrique (modules 1 et 2, et module « Kali ») auprès de Magali Tirel

2020/2021 – Enseignante de Hatha Yoga en Drôme

2021 – Initiée au Massage Tantrique par Romane Tirel

2021 à aujourd'hui – Enseignante de Hatha Yoga en Ariège

2022 – Facilitatrice OSHO® Méditation Active

2022 – Enseignante certifiée à la pratique de l'œuf de Jade, auprès de Lydia Vasquez

2023 – Certifiée de Yin Yoga, auprès de Cécile Roubaud et Valentina Duna

2024/2025 – Formation certifiante aux Érotypes® créés par, et avec Laura Pynson

2025 – Formation certifiante au Massage Tantrique et Cachemirien, avec Elody Fournioux

2025 – Module « Constellation des Personnages Intérieurs », avec Michaël Rouzaud

2025 – Module « Consentement », avec Claire Chédeville

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 et d'une gamme de lingerie féminine – Dans le cadre des mes expositions, j'anime également des tables rondes autour de l'hygiène intime. Ces temps d'échange sont inestimables ; je renseigne sur différents sujets, à propos desquels je rédige des fiches informatives : pilule, tampons, composition du sang des règles, ovules contraceptifs, fertilité-infertilité, œuf de jade, coupe menstruelle, éponges de mer, protections féminines lavables, etc.
- Rédactrice d'une rubrique créative trimestrielle pour la revue « Rêve de Femmes »
- Participation à l'écriture de plusieurs ouvrages en collectif dirigés par Yaël Catherinet : *Terre de Femmes* (article intitulé « la sensualité féminine ») et *Les Voix du Féminin* (article intitulé « l'image de la femme ») – rédaction d'un chapitre dédié à « l'Art de la Parure » dans le manuel de *Rituels pour dévoiler les Trésors de la Sexualité*, de Maeva Poornima

Vers l'harmonisation du corps et de l'esprit

- Initiée à la co-écoute – communication passive, empathique et compassionnelle avec Florence Vandois, Charentes Maritimes 2007
- Initiée à la pratique de l'œuf de jade auprès d'une enseignante agréée par Mantak Chia en 2009
- Initiée au Luna Yoga® et yoga des hormones, par Anne Mroska en 2010 (Elle-même formée par Adelheid Ohlig et Dinah Rodrigues)
- Initiée à la symptothermie, méthode de contraception naturelle – avec Céline Surjus en 2010 (Elle-même formée par Karen Morand en Suisse)
- Initiée à la Moon Lodge par Bakhti en 2010 – Grand-mère Québécoise d'origine Algonquienne et Huronne qui enseigne la sagesse Amérindienne, car « pour que le monde change, nous avons urgemment besoin des véritables vertus de l'intériorité, du cœur, de la compassion et de l'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
- Enseignante certifiée à la pratique de l'œuf de Jade auprès de Lydia Vasquez

Multipotentialités artistiques

2023 – Conjointement à mon petit boudoir d'intimité, j'ai écrit et mis en scène un spectacle de poésie érotique contée – « Les Petits Élixirs Sensuels », qui se présentent sous forme de méditation poétique contée, et d'effeuillage sensuel

2023 – Réalisation de peintures pour célébrer Éros – déploiement de mon univers autour du Plaisir

2023 – Rédaction de livrets pédagogiques sur différents sujets 'niche' tels que la « contraception testiculaire thermique » ou « l'intersexuation », dans une quête de plaisir éthique et infini

2024 – Essayiste : rédaction d'un livre en quatre volets sur « Le Corps (sensuel) Masculin » dont le premier volet est disponible à l'achat.

« 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 artisane de l'éveil du féminin.
Incarnar sa féminité aujourd'hui est un acte courageux. Profondément humaniste.
Et c'est à nous de l'initier.
Oser être soi est un acte de rébellion joyeuse... bienvenue. »

★*☆*★

