

# L'ÉCOLE MÉDITERRANÉENNE DE YOGA

VOUS PROPOSE UNE FORMATION COMPLÈTE  
SHAKTI YOGA

## CULTIVER LA SHAKTI : UNE SADHANA POUR LE FÉMININ SACRÉ AVEC DRISS BENZOUINE

Et la participation d'Aurélie Roger et Christelle Wieczorek

**150 heures de formation réparties :**

**120 heures en présentiel sur :**

**5 week-ends de formation :**

Du vendredi soir (accueil entre 18H et 19H00) au dimanche après-midi 16H30.

- Du vendredi 9 au dimanche 11 janvier 2026
- Du vendredi 13 au dimanche 15 février 2026
- Du vendredi 10 au dimanche 12 avril 2026
- Du vendredi 5 au dimanche 7 juin 2026
- Du vendredi 2 au dimanche 4 octobre 2026

**5 jours de stage :**

- Du mardi 25 au soir au dimanche 30 août 2026

**30 heures en distanciel :**

10 cours d'1H30 en Visio

15 heures de supervision (anatomie, philo...)

**Prix :** 2300 € enseignement et hébergement compris

**Où :** en Seine et Marne à Chaumes en Brie dans un écrin de verdure chaleureux et bienveillant

**Contact** de Driss :

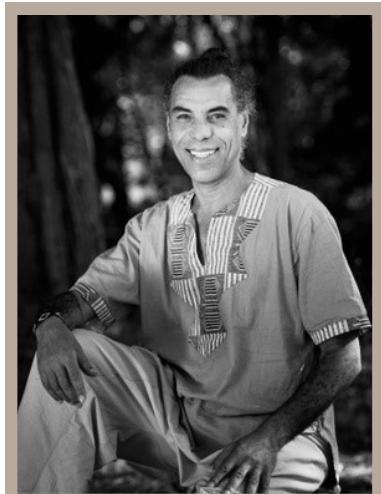
- 06 69 96 94 80
- drissbenzouine@yahoo.fr

**Contact** de Christelle :

- 06 80 34 31 80
- yoga.chris.77@gmail.com

**Contact** d'Aurélie :

- 06 66 19 12 43      hona.aurelie@gmail.com



# PLUS D'INFORMATIONS SUR LA SHAKTI

La Shakti – le pouvoir cosmique au cœur de la vie – est aussi la source secrète de votre pouvoir personnel.

C'est pourquoi les sages des traditions Shiva-Shakti mettent autant l'accent sur la culture de l'énergie du Féminin sacrée.

Que votre but soit le bien-être, le succès dans l'amour ou le travail, ou la libération ultime, vous avez besoin de la grâce de votre propre Shakti, qui est aussi le pouvoir derrière la vie elle-même.



## CONTENU DE LA FORMATION

Cette formation vous donnera une série de méthodes puissantes pour créer et approfondir votre relation à votre shakti personnelle ainsi qu'à la force de vie universelle.

L'un des grands dons de la pratique tantrique est sa compréhension de l'art de cultiver le pouvoir de la Shakti. La méditation, la respiration, la pratique des mantras, la pratique des asanas, le mouvement sacré et la conscience dévotionnelle font tous partie de la sadhana.

Pourtant, beaucoup de gens font ces pratiques sans expérimenter la transformation qu'ils promettent.

Le vrai secret de la transformation de la conscience est votre connexion à la force de vie sacrée dans votre corps et votre respiration.

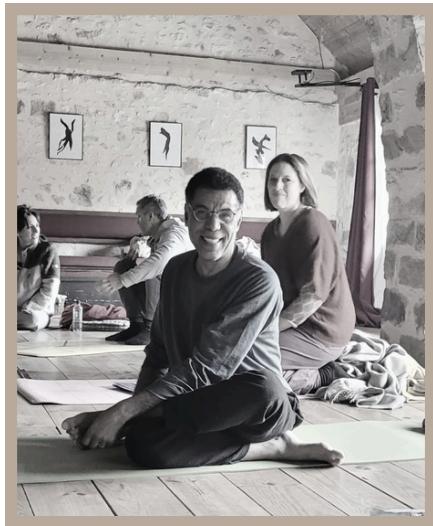


Cette formation est aussi une opportunité pour approfondir votre connexion à l'Énergie du Féminin :

- Dans votre propre corps et dans votre propre souffle.
- Par la pratique du Hatha yoga : Asana, Pranayama et Dhyana.
- Une plongée dans les fondements philosophiques de la doctrine de la Shakti.
- L'apprentissage des méthodes pour créer notre propre connexion inébranlable à l'Énergie du Féminin.

- Se familiariser avec des pratiques puissantes pour nous engager avec l'énergie primordiale de la force vitale ( Prana Shakti)
- Se laisser guider par la grâce du Féminin Sacrée.

Cette formation offre une puissante transmission des énergies Sacrées du Féminin, qui peuvent changer votre propre sens de qui vous êtes, et c'est aussi un outil d'accompagnement des femmes dans les différentes phases et étapes de leurs Vie.



## LES SUJETS ABORDÉS:

- Pourquoi le pouvoir provient du féminin intérieur
- Les visages de la Shakti et votre propre vérité intérieure
- Comment éveiller et canaliser l'Énergie Sacré du Féminin par le rituel, la méditation, les sons et le souffle
- La Shakti et votre créativité
- Les cycles de la femme
- La Yoni, Vie et Puissance
- Le bassin, lieu de passages

### FICHE D'INSCRIPTION

À découper et renvoyer avec la totalité des chèques à :  
Driß BENZOUINE  
46 rue Salomon 66 000 PERPIGNAN

- NOM..... PRENOM.....
- ADRESSE.....
- CODE POSTAL..... VILLE..... PAYS.....
- Email..... TELEPHONE.....
- Coût du stage : 2300 €
- Votre inscription est effective à la réception des chèques et de la fiche d'inscription.
- Le chèque d'arrhes de 500 € encaissé dès la réception
- Le solde de 1800 € débité le 1er janvier 2026 (possibilité d'étaler les paiements en 3 chèques de 600 € avec un encaissement le 1er janvier, 1er avril et 1er juin 2026)
- Virements étrangers, code IBAN: International Bank Account Number / Titulaire : M. Benzouine Driß
- FR76 1710 6000 0020 7554 8100 002 BIC : AGRIFRPP871
- En cas de désistement après le 15 décembre 2025 le montant de l'acompte restera définitivement acquis à l'Ecole Méditerranéenne. En cas de désistement après le 15 janvier 2026 l'intégralité du coût du stage sera conservée (sauf cas particuliers).
- Date et signature