À propos
DE CHARLOTTE SAINT JEAN

Coaching & Guidance
vers votre lumière & vitre
véritable souveraineté

CHARLOTTE
Yoga Caching

Là où les licornes existent & on danse libre comme une libellule...

POURQUOI UNE LIBELLULE?

Quand je vivais au cœur de l'Ardèche un été très chaud j'ai regardé des centaines de libellules bleues qui dansaient sur l'eau de la rivière. Attirée par leur beauté j'ai essayé d'en attraper sans forcer. Au bout de quelques minutes ils se sont posés sur mon bras et pendant ces brefs instants nous étions ensemble. Mais je voulais aller trop loin et en attraper et là.... cette belle créature délicate a retourné sa queues et m'a mordu..et ça c'est moi! Il ne faut jamais m'attraper ou me mettre dans les cages sinon je pique aussi.

Trouver la peau

VOICI MON HISTOIRE

Dans les contes anciens on parlent des femmes qui changent de formes, et certains pays parlent des Selkie, une tribu de femme phoque qui enlèvent leur peau pour danser dans la lumière de la pleine lune. Elles remettent leur peau pour repartir à la mer. Une Selkie se fait voler sa peau et malgré ses efforts de conformer aux normes autres que les siens elle perd sa couleur, sa vitalité, sa souveraineté. Mon voyage de yoga a commencé quand je me suis perdue dans les stress, les expectations et les règles sous-tendus d'une vie qui ne m'appartenait pas. Je me suis plongé dans le style dur d'Ashtanga yoga dans une petite salle de sport plus comme une bataille physique pour me retrouver énergiquement. Mais mon voyage m'a amené vers des styles fluides, doux, holistiques et au fur et à mesure ma peau a littéralement changé.
Elle rayonnait quelque chose d'autre, une lumière divine qui m'alimenter de l'intérieur vers l'extérieur. Canaliser cette lumière et m'en servir est devenu mon Dharma. **J'espère partager cela avec vous en montagnes, en ville, partout où la vie choisit de nous emmener.**

MES COURS

Le yoga est une incroyable boîte à outil pour la vie, spirituellement, physiquement et mentalement.

Capturer sa lumière et la faire apparaitre, intégrer le divin et le physique est essentiel pour son bien-être.

Cours, coaching, ateliers, programmes virtuels et formations.

Des chemins de Wellness, des voies holistiques et riches. Charlotte est inspirée par le style original de Shiva Rea et Prana Flow qui l'a poussé à créer le style de **ShivaShakti Flow Yoga** et l'école qui porte le même nom pour des formations accréditées. Ce style évolue progressivement selon notre environnement et le cadre de vie intégrant les éléments, les énergies, les piliers de la féminité, l'Ayurvéda et plus encore.

À travers des formations diverses, elle s'est laissée guidée par le style de Hatha et Vini yoga classique, enseigné par Sri Krishnamacharya, l'école Sivananada, et de Elena Brower, de Para Yoga de Rod Stryker, Hormone Yoga de Dinah Rodrigues, Yoga du Visage de Danielle Collins.

Cultiver Sa Puissance
& FILTRER SA LUMIÈRE

Maman de deux filles, partenaire d'un homme formidable, fondatrice d'une école de Formation ShivaShakti, de multiples programmes en ligne sur earthschool et du studio virtuel YogaChezmoi, créatrice de festivals, auteur de deux livres, professeur de yoga & bien-être, ex-coach de yoga sur le plateau de France 2, Charlotte Saint Jean est une véritable gardienne de lumière.

Le yoga a tracé un chemin sur le paysage de sa vie depuis plus de 20 ans. Elle enseigne un style unique qu'elle a nommé ShivaShakti Flow qui intègre les diverses styles, formations et expériences de vie. Elle a su traverser épreuves difficiles et changements radicaux de vie à plusieurs reprises

Mais parvient à transmettre positivité et courage. Passionnée du bien-être au féminin et des chemins de wellness à tout moment de la vie, Charlotte partage en ligne et en présentiel ces formations, programmes & ateliers. Un véritable univers à découvrir ! Vous pouvez également découvrir ses livres, ses articles dans Happinez et son album en collaboration avec Julien Levy

In love & light…
Charlotte Saint Jean

Pour toute information sur les programmes de coaching et de formation

charlottesaintjean.com