



SHIVA SHAKTI TRAINING

- Les fondements d'une pratique fluide et restorative -

PLANNING DE FORMATION 2018/19 – 200 h

Module 1 / Les Fondations d'une Pratique Fluide – Solaire & Lunaire 4 - 6 octobre 2019

Enseignante : Charlotte Saint-Jean
Durée : 22 heures 30 minutes

Lieu : A Ciel Ouvert, Chardenoux

| Jour 1 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
|----------|----------|---|--------------------|
| 04/10/19 | 14h00 | Accueil & Présentation | |
| | 14h30 | Les principes de base du Vinyasa Yoga & la Méthodologie ShivaShakti Comment construire une pratique fluide Les Namaskars... | Théorie & pratique |
| | 18h00 | Pranayama & Méditation Pratique de base - lunaire | pratique |
| | 19h30 | Dîner | Théorie |
| | 20h30 | ** fin de la journée ** | |
| Jour 2 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 05/10/19 | 8h30 | Pranayama & Méditation Pratique matinale - solaire Les Séquences de postures : comment construire une pratique suivant la méthodologie ShivaShakti et comment préparer la "maha mudra" - la posture principale - dans une pratique fluide et dynamique. Comment placer la respiration | Théorie & pratique |
| | 13h00 | ** pause déjeuner ** | |
| | 14h | Kramas & "Enchainements" Teaching Labs : travail en groupes pour créer des minis séquences de pratiques en pratique Solaire | Théorie & pratique |
| | 16h30 | ** pause tisane ** | |
| | 17h00 | Pratique ensemble fin de journée - mise en place des pratiques de la journée - lunaire Méditation | Pratique |
| | 19h00 | **Dîner fin de la journée ** | |
| Jour 3 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 06/10/19 | 8h30 | Pranayama & Méditation Solaire v/s Lunaire | Théorie & pratique |

| | | | |
|--|-------|--|--------------------|
| | | Le yoga comme une boîte à outils pour créer des enchaînements de postures, un langage, un alignement et une thématique qui vont ensemble. Les bases d'une pratique harmonieuse et profonde. Comment intégrer le "flow" ou la fluidité de la pratique Les théories de base des styles de Vinyasa Yoga – Travailler avec les styles, des intentions, l'alignement & la pratique d'asanas qui s'enchaînent | |
| | 13h00 | ** pause déjeuner ** | |
| | 14h00 | Teaching Labs sur une pratique lunaire & démonstrations Méditation de fin | Théorie & pratique |
| | 16h30 | ** fin de la journée ** | |

Module 2 / L'Ayurveda & Le Yoga - Vinyasa à thèmes 15 - 17 novembre 2019

Enseignante : Charlotte Saint-Jean
Durée : 20 heures 30 minutes

Lieu : A Ciel Ouvert, Chardenoux

| Jour 1 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
|----------|----------|---|--------------------|
| 15/11/19 | 16h00 | Accueil | |
| | 16h30 | Pranayama & Méditation Introduction à la science de l'Ayurveda Les Doshas - Vata, Pitta & Kapha et la Prakriti Comment intégrer l'Ayurveda dans une séance de yoga | Théorie & Pratique |
| | 18h00 | Une pratique Equilibrage Vata | |
| | 19h30 | Dîner | Pratique |
| | 20h30 | ** fin de la journée ** | |
| Jour 2 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 16/11/19 | 8h30 | Pranayama & Méditation Créer une pratique équilibrage Kapha Comparer la séance Kapha avec la séance Vata Pratique équilibrage Kapha | |
| | 12h30 | ** pause déjeuner ** | |
| | 14h-16h | Basé sur le Dosha Kapha et Vata Création de séance, ajustements de postures & Teaching Labs | Théorie & Pratique |
| | 16h | ** pause tisane ** | |
| | 16h30 | Revoir les séances créés Pratique Equilibrage Pitta Méditation | Théorie & Pratique |

| | | | |
|---------------|-----------------|--|--------------------|
| | 19h00 | ** fin de la journée ** | |
| Jour 3 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 17/11/19 | 8h30 | Pranayama & Méditation Alignement Doshique via une séance de yoga – avec adaptation pour chaque Dosha en excès/dominance | Théorie & pratique |
| | 11h30 | Conférence par Vanessa Gruaz Partie 1 "Quel est votre Prakriti & pourquoi il est important de comprendre les Doshas. » | |
| | 13h00 | ** pause déjeuner ** | |
| | 14h00 | Conférence par Vanessa Gruaz – Partie 2 "L'influence des Doshas sur nos désirs, choix et pratiques et sur notre nourriture / digestion » | Théorie |
| | 15h30 | Résumé stage Méditation finale - équilibre & ancrage | Pratique |
| | 16h30 | ** fin de la journée ** | |

Module 3 / Éléments & Chakras - Vinyasa à Thèmes

13 – 15 décembre 2019

Enseignante : Charlotte Saint-Jean
Durée : 20 heures 30 minutes

Lieu : A Ciel Ouvert Chardenoux

| Jour 1 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
|----------|----------|--|-----------------------------------|
| 13/12/19 | 16h00 | Accueil | |
| | 16h30 | Pranayama & Méditation Définition des 7 Chakras & leurs éléments Les Chakras d'ancrage & de fluidité Influences sur notre corps et notre mental – techniques, langage & créativité dans les séances de Chakra Vinyasa | Théorie & Pratique |
| | 17h30 | Pratique fluide basée sur les Chakras - TERRE | Pratique |
| | 19h30 | Dîner | |
| | 20h30 | ** fin de la journée ** | |
| Jour 2 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 14/12/19 | 8h30 | Pranayama & Méditation Le Chakra du EAU - Pratique Les Sutras et les textes sacrés du yoga relatifs aux Chakras Deuxième pratique sur l'élément du FEU | Théorie & Pratique |
| | 13h00 | ** pause déjeuner ** | |
| | 14h30 | Méditation sur les Chakras Discussions sur les Chakras et l'influence des éléments. Teaching Labs sur les Chakras d'ancrage, de l'eau & du feu | Pratique |
| | 17h00 | ** pause tisane ** | |
| | 17h30 | Le Chakra de l'AIR & ETHER – le Coeur – introduction & pratique | Théorie & Pratique |
| | 19h00 | ** fin de la journée ** | |
| Jour 3 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 15/12/19 | 8h30 | Pranayama & Méditation Les Gunas, Chakras et éléments Chakra Vinyasa – les 5 éléments.... Teaching Labs – air, ether & Démonstrations | Théorie Pratique & Théorie |
| | 13h00 | ** pause déjeuner ** | |
| | 14h | Comparison des éléments et chakras en postures Teaching Labs – air, ether | Théorie & Pratique |

| | | | |
|--|-------|----------------------------|----------|
| | | & Démonstrations | |
| | 15h30 | Méditation fin de week-end | Pratique |
| | 16h30 | ** fin de la journée ** | |

MODULE:4 Anatomie & Physiologie

10 - 12 janvier 2020

Enseignante : Margerie Vernon

Lieu : A Ciel Ouvert , Chardenoux

Durée : 20 heures 30 minutes

| Jour 1 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
|----------|----------|---|------------------------------|
| 10/01/20 | 16h00 | Accueil & Présentation du Stage | |
| | 16h30 | Le squelette et les muscles | Théorie |
| | 19h00 | ** Dîner ** | |
| | 20h00 | Lecture des mouvements & Alignement dans une pratique Méditation Finale | Théorie & pratique |
| | 21h00 | ** fin de la journée ** | |
| Jour 2 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 11/01/20 | 8h30 | Anatomie et physiologie - alignement dans la pratique Exemples pratiques | Théorie |
| | 12h30 | ** pause déjeuner ** | |
| | 14h | Enseigner en sécurité et transmettre ces informations anatomiques Teaching Labs / Exemples Pratiques | Théorie & pratique |
| | 17h | ** pause tisane ** | |
| | 17h30 | Pratique – intégrant les éléments mis en situation par Anne Gaëlle | Pratique |
| | 19h00 | ** fin de la journée ** | |
| Jour 3 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 12/01/20 | 8h30 | Petite pratique matinale Anatomie par le mouvement : trouver les postures selon les effets recherchés | Mise en situation Théorie |
| | 13h00 | ** pause déjeuner ** | |
| | 14h | Cercle de questions & réponses | Théorie |
| | 16h | ** fin de la journée ** | |

Module 5 / Les Piliers de la Féminité

6 - 8 Mars 2020

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : A Ciel Ouvert, Chardenoux

Durée : 20 heures 30 minutes

| Jour 1 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
|----------|----------|--|--------------------|
| 06/03/20 | 16h00 | Accueil & ouverture du cercle | |
| | 16h30 | Notre force féminine et notre sensualité fluide Mise en situation – pourquoi inviter les déesses et l'énergie de Shakti dans nos pratiques? Les différentes déesses et archétypes féminins | Théorie & Pratique |
| | 18h00 | Pratique Bhumi | |
| | 19h30 | Cercle sacré : explorer les thématiques qui nous touchent... le mot Femme & tous ses visages | Théorie & pratique |
| | 20h30 | ** fin de la journée ** | |
| Jour 2 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 07/03/20 | 8h30 | Saraswati ; introduction à la déesse de la créativité, la fluidité et la sagesse Pratique Saraswati Recap sur certaines postures – comment les enseigner et corriger | Théorie & Pratique |
| | 13h00 | ** pause déjeuner ** | |
| | 14h | Cercle sacré : nourrir notre déesse intérieure – nos forces et nos faiblesses Introduction Lakshmi – inviter l'abondance et la plénitude Pratique de Lakshmi | Théorie & Pratique |
| | 16h30 | ** pause tisane ** | |
| | 17h00 | Recap sur les pratiques de Bhumi, Lakshmi et Saraswati Teaching Lab – les alternatives de Maha mudra pour ces 3 pratiques Démonstrations | Théorie & Pratique |
| | 19h00 | **Dîner** | |
| Jour 3 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 08/03/20 | 8h30 | Durga & Kali Introductions aux déesses de la force et la puissance douce Pratique Durga & Kali | Théorie & Pratique |
| | 13h00 | ** pause déjeuner ** | |
| | 14h | Recap toutes les pratiques | Théorie & Pratique |

| | | | |
|--|-------|--|--|
| | | Teaching Labs – Maha mudra variations et chemin pour Durga & Kali Cercle sacré - Un moment d'échange & Méditation finale Jaya Devi Mata | |
| | 16h30 | ** fin de la journée ** | |

MODULE 6 : Alignement Intérieur & Lunaire Restore

17 - 19 avril 2020

Enseignante : Charlotte Saint-Jean
Durée : 20 heures 30 minutes

Lieu : A Ciel Ouvert , Chardenoux

| Jour 1 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
|----------|----------|--|-----------------------------------|
| 17/04/20 | 16h | Accueil | |
| | 16h30 | Lunar Prana Flow & Chandra Namaskars | Théorie & pratique |
| | 19h00 | ** Dîner ** | |
| | 20h00 | Créer une pratique lunaire Yoga Nidra – Relaxation profonde | Théorie & Pratique |
| | 21h00 | ** fin de la journée ** | |
| Jour 2 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 18/04/20 | 8h30 | Prendre la température émotionnelle et créer une lumière intérieure Fluidité, récupération, bonheur | Théorie & pratique |
| | 12h30 | ** pause déjeuner (13h00)** | |
| | 14h | Restorative Tuning-In Apprendre à écouter Teaching Labs | Théorie & pratique |
| | 16h00 | ** pause tisane ** | |
| | 16h30 | Teaching Labs – Présentation Pratique ensemble fin de journée Méditation | Pratique |
| | 19h00 | ** Dîner ** | |
| Jour 3 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 19/04/20 | 8h30 | Pranayama & Méditation Pratique collective dans l'énergie lunaire Alignement postural et corrections | Théorie & Pratique |
| | 13h00 | ** pause déjeuner ** | |
| | 14h | Animer une séquence de Lunar Restore – déconstruire une pratique Q & A Pratique ensemble | Mise en situation Pratique |
| | 16h | ** fin de la journée ** | |

MODULE 7: Les Fondations d'une pratique de Yin Yoga

10-12 mai 2020

Enseignante : Cécile Roubaud
Durée : 20 heures 30 minutes

Lieu : A Ciel Ouvert , Chardenoux

| Jour 1 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
|----------|----------|---|--------------------|
| 10/05/20 | 16h | Accueil | |
| | 16h30 | Yin Yoga l'histoire & les Fondations Taoïstes Résumé des bénéfices de Yin Yoga physiquement, mentalement et énergétiquement Pratique pour attérir | Théorie |
| | 19h00 | ** pause ** | |
| | 20h00 | Discussion - Les Fondations de Yin Yoga – la pratique et ce qui le différencie des pratiques Yang et le style "Restoratif" Expérimentez la pratique dans votre corps | Théorie |
| | 21h00 | ** fin de la journée ** | |
| Jour 2 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 11/05/20 | 8h30 | Yin - La Théorie de Yin Yoga - Comment construire et profiter de votre pratique Présentation des postures principales de Yin Yoga Expérimentez la pratique dans votre corps Pratique de Yin - Les bénéfices physiques du Yin Yoga Anatomie du squelette | Pratique & Théorie |
| | 12h30 | ** pause déjeuner ** | |
| | 14h | L'énergie et le Yin Yoga : introduction à la MTC, présentation des méridiens du bas du corps, les bénéfices énergétiques de la pratique - Les 5 Templates de Yin Yoga - Temps de Préparation Q & As Teaching Labs | Pratique |
| | 16h30 | ** pause tisane ** | |
| | 17h00 | Pratique ensemble fin de journée - mise en place des pratiques de la journée | Pratique |
| | 19h00 | ** fin de la journée ** | |
| Jour 3 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 12/05/20 | 8h30 | Yin Pratique Présentation des postures classiques de Yin Yoga Expérimentez la pratique dans votre corps | Pratique & Théorie |
| | 13h00 | ** pause déjeuner ** | |

| | | | |
|--|-----|--|--------------------|
| | 14h | Animer une séquence de Yin Yoga & comment construire une pratique de Yin Yoga Postures et introduction au séquençage Yin Yoga à Thème : comment créer une pratique intégrant un thème Teaching Labs | Théorie & Pratique |
| | 16h | ** fin de la journée ** | |

Retraite & Examen Final

26 - 30 juin 2020

Enseignante : Charlotte Saint-Jean
Durée : 39 heures 30 minutes

Lieu : A Ciel Ouvert, Chardenoux

| Jour 1 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
|----------|----------|--|--------------------|
| 26/06/20 | 15h00 | Accueil | |
| | 16h30 | Cercle sacré : pratique d'Asanas Mise en place pour la retraite Pratique ensemble | Pratique |
| | 18h30 | Présentation de la retraite et des examens | |
| | 19h30 | ** fin de la journée ** dîner | |
| Jour 2 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 27/06/20 | 8h30 | L'importance de se nourrir et de prendre soin de soi | Théorie |
| | 9h30 | Durga & Kali – Force & Puissance Solaire Cercle de discussion | Pratique |
| | 11h00 | ** Temps libre ** pour l'examen | Théorie |
| | 13h00 | Déjeuner | |
| | 14h00 | Evaluation pédagogique | Evaluation |
| | 18h00 | Pranayama, Mantras et chants Temps libre pour l'examen | Pratique |
| | 19h00 | ** fin de la journée ** dîner | |
| Jour 3 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 28/06/20 | 8h30 | L'éthique d'un professeur de yoga : être un "bon" prof, mener et gérer ses élèves, trouver la bonne distance, sécurité, respect... Création de votre charte spirituelle, physique, émotionnelle & professionnelle | Pratique |
| | 9h30 | Lakshmi - Abondance & Prospérité Cercle de discussion | |
| | 11h00 | ** Temps libre - finir l'examen | Théorie & pratique |
| | 13h00 | Déjeuner | |
| | 14h30 | Evaluation pédagogique | Evaluation |
| | 18h00 | Pranayama, Mantras et chants Examen à avant le diner | Pratique |
| | 19h00 | ** fin de la journée ** dîner | |
| Jour 4 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 29/06/20 | 8h30 | Les affaires du yoga : comptabilité, marketing, gérer sa pratique personnelle, créativité... Saraswati – Créativité & Sagesse | Théorie & Pratique |
| | 11h00 | Temps Libre | |

| | | | |
|---------------|-----------------|--|------------------|
| | 13h00 | Déjeuner | |
| | 14h00 | Evaluation pédagogique | |
| | 17h00 | Cercel de Méditation | Evaluation |
| | 17h30 | Temps Libre | |
| | 19h00 | ** fin de la journée ** dîner | |
| Jour 5 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 30/06/20 | 8h30 | Pratique Fluide pour célébrer le Shakti | Pratique |
| | 10h00 | Temps Libre | |
| | 10h30 | Retours examens & Certificats Un temps d'échange autour de vos questions Le support de cette nouvelle communauté Echange de contacts, photos etc... | |
| | 13h00 | ** fin de la formation ** Belle route à toutes ! | |