



SHIVA SHAKTI TRAINING

- Les fondements d'une pratique fluide et restorative -

PLANNING DE FORMATION 2019/20 – 300 h
Détails des Modules organisés pour 2019 et 2020

Parcours 200 heures obligatoire du 4 octobre 2019 – 30 juin 2020

Module 1 / Les Fondations d'une Pratique Fluide – Solaire & Lunaire

4 - 6 octobre 2019

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

Lieu : A Ciel Ouvert, Chardenoux

| Jour 1 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
|----------|----------|---|--------------------|
| 04/10/19 | 16h | Accueil & Présentation | |
| | 16h30 | Les principes de base du Vinyasa Yoga & la Méthodologie ShivaShakti Comment construire une pratique fluide | 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 créées 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
Durée : 20 heures 30 minutes

Lieu : A Ciel Ouvert, Chardenoux

| 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 ! | |

Choisir 2 des trois Retraites Proposées ci-dessous

MODULE :L'Ayurveda & Alignement Doshique via le Yoga

27 novembre - 1 décembre 2019

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : A Ciel Ouvert, Chardenoux

Durée : 45 heures

(40 heures plus 5 heures + avant le stage en préparation)

| Jour 1 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
|----------|-----------|--|--------------------|
| 27/11/19 | 15h | Accueil | |
| | 16h00 | Pranayama & Méditation Introduction à la science de l'Ayurveda Les Doshas - Vata, Pitta & Kapha et la Prakriti | Théorie |
| | 17h30 | ** pause ** | |
| | 18h00 | Comment intégrer l'Ayurveda dans une séance de yoga – les trois doshas | Pratique |
| | 19h30 | ** Dîner & fin de la journée ** | |
| Jour 2 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 28/11/19 | 8h30 | Créer une pratique Pitta – équilibrer l'excès | Théorie |
| | 10h00 | Pranayama & Méditation Une Pratique Pitta – équilibrer l'excès Résumé de la pratique | Pratique |
| | 13h00 | Déjeuner | |
| | 14h-16h30 | Conférence par Vanessa Gruaz "Quel est votre Prakriti & pourquoi il est important de | Théorie & Pratique |

| | | | |
|---------------|-----------------|---|----------------------------|
| | | comprendre les Doshas. L'influence des Doshas sur nos désirs, choix et pratiques" | |
| | 16h30 | ** pause tisane ** | |
| | 17h00 | Basé sur le Dosha Pitta Création de séance, ajustement de postures, & Teaching Labs | Pratique en petits groupes |
| | 18h00 | Méditation, Pranayams & Pratique : équilibrage & ancrage pour les Pitta Méditation | |
| | 19h00 | Dîner & Fin de journée | |
| Jour 3 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 29/11/19 | 8h30 | Pranayama & Méditation Kapha équilibrage d'un excès Etude des Doshas & des postures qui s'alignent dans leur axe de la méthodologie ShivaShakti Basé sur le Dosha Kapha Création de séance, ajustement de postures, & Teaching Labs | Théorie & pratique |
| | 13h00 | Déjeuner | |
| | 14h00 | Conférence par Vanessa Gruaz Nutrition et Ayurvéda | Théorie |
| | 16h15 | Pause Tisane | |
| | 16h45 | Compléter les pratiques | Théorie |
| | 17h15 | Basé sur le Doshas Pitta & Kapha Enseignements devant les autres des séances préparées | Pratique |
| | 18h00 | Pratique finale de la journée Méditation & Pranayama | |
| | 19h00 | ** dîner & fin de la journée ** | |
| Jour 4 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 30/11/19 | 8h30 | Pranayama & Méditation Kapha équilibrage d'un excès Etude des Doshas & des postures qui s'alignent dans leur axe de la méthodologie ShivaShakti Basé sur le Dosha Kapha Pratique Matinale – équilibrer le Vata | Théorie & Pratique |
| | 11h00 | Teaching Labs – création et enseignement d'une pratique : Equilibre Vata | Théorie |
| | 13h00 | Déjeuner & Temps Libre | |
| | 15h00 | Enseignements des séances Equilibre de Vata | Théorie |
| | 16h00 | Questions & Réponses sur La Méthdologie de ShivaShakti Les pratiques doshiques | Théorie |
| | 16h30 | Pause | |

| | | | |
|---------|-------------|--|-----------|
| | 17h00-18h15 | Pratique du soir – ancrage du Vata | Pratique |
| | 19h00 | ****Diner & Fin de Journée**** | |
| Jour 5 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 1/12/19 | 8h30 | Pratique Matinale – Les 3 Doshas | Pratique |
| | 10h30 | Q & As Recap des trois doshas et leur équilibre (ou encouragement) | Théorie |
| | 12h00 | Résumé du stage Admin | |
| | 12h30 | Méditation & Closing | Pratique |
| | 13h00 | Déjeuner | |

MODULE : Éléments, Énergies & Chakras

22 - 26 janvier 2020

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : A Ciel Ouvert, Chardenoux

Durée : 45 heures

(40 heures plus 5 heures + avant le stage en préparation)

| Jour 1 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
|---------|----------|--|---------------------|
| 22/1/20 | 14h00 | Accueil & Présentation du stage | |
| | 15h00 | 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 |
| | 17h00 | ** pause ** | |
| | 17h30 | Pratique fluide basée sur la terre & muladharra chakra – je suis | Pratique |
| | 19h30 | ** fin de la journée & diner** | |
| Jour 2 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 23/1/20 | 8h30 | Méditation sur les Chakras Discussions Chakras et l'influence des éléments – comment construire une pratique autour de ces thématiques Pranayama & Méditation La Chakra du Feu – Manipura – je fais Les Sutras et les textes sacrés du yoga relatifs aux Chakras | Théorie & Pratique |
| | 11h00 | Teaching Labs sur les chakras d'enracinement Terre & de la force Feu | |
| | 13h00 | Déjeuner | Théorie & Pratique |
| | 15h00 | Démonstration /enseignements des deux séances créées Discussions & Retours – séances plus sur les Chakras et l'influence des éléments – comment construire une pratique autour de ces thématiques | Pratique et Théorie |
| | 17h | Pause Tisane | Théorie |
| | 17h30 | Le Chakra de l'eau en toute fluidité – swadisthana chakra – je sens Pratique | Pratique |
| | 19h00 | ** fin de la journée ** | |

| Jour 3 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
|---------|----------|---|-----------------------------------|
| 24/1/20 | 8h30 | Les Gunas, Chakras et Eléments Nourrir les Kosha Pranayama & Méditation Les Chakras du cœur & de la gorge - l'air & l'invisible – anahata et vishudhara chakras – j'aime et je parle | Théorie Pratique & Théorie |
| | 11h00 | Teaching Labs –eau, air, ether | |
| | 13h00 | Déjeuner | Théorie & Pratique |
| | 15h00 | Echange et présentation des cours conçus dans les teaching labs – eau & air | Pratique |
| | 16h30 | Discussions sur les différentes postures reliées aux chakras et éléments | Théorie |
| | 17h30 | Pratique du soir sur le Chakra du troisième œil – anja chakra – ether – je vois | Pratique |
| | 19h00 | Fin de Journée | |
| Jour 4 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 25/1/20 | 8h30 | Méditation Résumé du stage Questions Réponses | Pratique & Théorie |
| | 10h00 | Pratique – Chakra Vinyasa nourrir les 5 éléments – arriver à l'harmonie et le dernier chakra Sahasrara chakra – je comprends | Pratique |
| | 12h30 | Méditation | Pratique |
| | 13h00 | Déjeuner | |
| | 14h30 | Création, échange et présentation des cours conçus dans les teaching labs – ether Méditation de fin de journée et chant Sound bath | |
| | 19h00 | Fin de journée | |
| Jour 5 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 26/1/20 | 8h30 | Méditation Résumé du stage - comment rendre une posture plus terre, eau, feu, air, ether.... Questions Réponses | Pédagogie |
| | 10h30 | Pratique – Chakra Vinyasa nourrir les 5 éléments et ancrer le corps | Pratique & Théorie |

| | | | |
|--|-------|----------------------------|--|
| | 12h30 | Closing Méditation & Admin | |
| | 13h00 | Fin de stage | |
| | | Départs | |

MODULE: Les Piliers de la Féminité

27-31 mai 2020

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Nouveau Centre, Bourgogne

Durée : 45 heures

(40 heures plus 5 heures + avant le stage en préparation)

| Jour 1 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
|----------|----------|--|--------------------|
| 27/05/20 | 14h | Accueil & Ouverture du Cercle | |
| | 15h30 | ** pause** | Théorie & Pratique |
| | 16h00 | Pratique & Présentation : Bhumi – ancrage et Terre | |
| | 18h30 | Cercle sacré : explorer les thématiques qui nous touchent | Théorie & pratique |
| | 19h30 | ** fin de la journée Diner** | |
| Jour 2 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 28/05/20 | 8h30 | Méditation Matinale Pratique & Théorie de Shakti : Comment rayonner à travers les phases de la vie Rise Sister Rise | Théorie & Pratique |
| | 11h00 | ** pause ** | |
| | 11h30 | Cercle sacré : nourrir notre déesse intérieure Parvati Mise en place des postures et de l'ambiance souhaitée Comment créer une pratique qui nourrit la déesse intérieure | Théorie |
| | 13h00 | ** Déjeuner ** | |
| | 15h00 | Teaching lab – Bhumi– créez votre propre pratique | Théorie & Pratique |
| | 17h00 | Pratique autour de l'abondance de Lakshmi | Théorie & Pratique |
| | 19h00 | ** Dîner & fin de la journée ** | |
| Jour 3 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 29/05/20 | 8h30 | Méditation Matinale Théorie sur la Déesse Saraswati Cercle sacré -- Un moment d'échange Méditation & Mantra | Théorie & Pratique |
| | 11h00 | ** pause ** | |
| | 11h30 | Pratique Saraswati en toute fluidité | Théorie & Pratique |
| | 13h00 | Déjeuner | Théorie & Pratique |
| | 15h00 | Teaching Labs – Créer une pratique Saraswati & Lakshmi et l'enseigner | |
| | 17h00 | L'harmonie de Bhumi et la lumière de Shakti | Pratique |

| | | | |
|---------------|-----------------|--|--------------------|
| | 18h00 | Temps libre | |
| | 19h00 | Dîner | |
| | 20h00 | Cercle Sacré : Quand Faiblesse devient Force, | Pratique & Théorie |
| Jour 4 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 30/05/20 | 8h30 | Méditation Matinale Pratique Kali: Comment filtrer votre lumière et encourager la femme sauvage | Théorie & Pratique |
| | 11h00 | ** pause ** | |
| | 11h30 | Résumé d'une création Pratique sacrée Comment créer une pratique qui nourrit la un aspect de nous.... | Théorie |
| | 13h00 | ** Déjeuner ** | |
| | 15h00 | Teaching labs Démonstration, Présentation & échanges de nos pratiques créées | Théorie & Pratique |
| | 17h30 | Pratique du soir – Rati en toute sa sensualité & désir | Pratique |
| | 19h00 | ** fin de la journée ** | |
| Jour 3 | Horaires | Contenu | Pédagogie |
| 31/05/20 | 9h00 | Méditation Matinale Pratique finale.... | Théorie & Pratique |
| | 11h00 | Pause | |
| | 11h30 | Cercle final-- Un moment d'échange Méditation & Mantra | Théorie & Pratique |
| | 13h00 | Déjeuner & Fin de stage, départs | |

Examen Final - Obligatoire

Vous avez certaines parties de votre examen à faire pendant la période des modules – les croquis solaire et lunaire, les vidéos de ces séances solaire et lunaire, la lecture et résumés des livres (8 livres)...

Vous auriez également une séance à préparer sur un des thèmes de modules proposés pendant la formation à enseigner live devant Charlotte Saint Jean lors de la retraite finale en juin 2020. Un examen final sera aussi livré pendant cette retraite finale.

Un projet de Sadhana personnel – à définir avec Charlotte pendant la période de la formation et à rendre lors de la retraite finale.

Un entretien final sera organisé une fois toutes parties de l'évaluation finale soient livrées auprès de Charlotte Saint Jean. Cet entretien sera l'occasion d'échanger sur les différentes parties de l'examen et de recevoir votre certificat si tous les critères ont été établis.