



# 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 11 octobre 2019 – 30 juin 2020

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

#### 11- 13 octobre 2019

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

Lieu : La Tour d'Oncin, Montagnieu

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 : La Tour d'Oncin, Montagnieu

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	<b>Basé sur le Dosha Kapha et Vata</b> Création de séance, ajustements de postures & Teaching Labs	Théorie & Pratique
	16h	** pause tisane **	
	16h30	<b>Revoir les séances créées</b> <b>Pratique Equilibrage Pitta</b> Méditation	Théorie & Pratique

	19h00	** fin de la journée **	
<b>Jour 3</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
17/11/19	8h30	Pranayama & Méditation  Alignement Doshique via une séance de yoga – avec adaptation pour chaque Dosha en excès/dominance	Théorie & pratique
	11h30	<b>Conférence par Vanessa Gruaz Partie 1</b> "Quel est votre Prakriti & pourquoi il est important de comprendre les Doshas. »	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h00	<b>Conférence par Vanessa Gruaz – Partie 2</b> "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

Lieu : A Confirmer

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 & Démonstrations	Théorie & Pratique

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

## MODULE:4 Anatomie & Physiologie

### 10 - 12 janvier 2020

Enseignante : Margerie Vernon  
Durée : 20 heures 30 minutes

Lieu : La Tour d'Oncin, Montagnieu

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 : La Tour d'Oncin, Montagnieu

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 : Nouveau centre, Bourgogne

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 : Nouveau Centre, Bourgogne

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 : Nouveau Centre, Bourgogne

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	
<b>Jour 5</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
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 : La Tour d'Oncin, Montagnieu

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	<b>Conférence par Vanessa Gruaz</b> "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	<b>Basé sur le Dosha Pitta</b> Création de séance, ajustement de postures, & Teaching Labs	Pratique en petits groupes
	18h00	<b>Méditation, Pranayams &amp; Pratique : équilibrage &amp; ancrage pour les Pitta</b> Méditation	
	19h00	Dîner & Fin de journée	
<b>Jour 3</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
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 **	
<b>Jour 4</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
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 : La Tour d'Oncin, Montagnieu

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
<b>Jour 4</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
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 **	
<b>Jour 3</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
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.