



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 11 - 13 octobre 2019

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

Lieu : La Tour d'Oncin, Montagnieu

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
11/10/19	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
12/10/19	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
13/10/19	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

Lieu : La Tour d'Oncin, Montagnieu

Durée : 20 heures 30 minutes

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 équilibre Kapha Comparer la séance Kapha avec la séance Vata Pratique équilibre 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	Théorie & Pratique

		Méditation	
	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 Prakritti & 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 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	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
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

Lieu : La Tour d'Oncin, Montagnieu

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 : 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

15-17 mai 2020

Enseignante : Cécile Roubaud
Durée : 20 heures 30 minutes

Lieu : Nouveau Centre Bourgogne

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
15/05/20	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
16/05/20	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
17/05/20	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	
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 !	