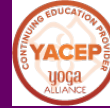


# PROGRAMME



## Formation de professeurs

*Les fondements d'une pratique fluide  
- Vinyasa 200 heures -*



*Cette formation est pour les personnes qui veulent approfondir leur pratique personnelle ou devenir professeur de Yoga. Elle s'adresse aussi aux professeurs qui souhaitent élargir leurs connaissances, leurs expériences, éveiller leur créativité physique et spirituelle.*

*Vous êtes sur ce chemin de yoga par pur hasard ou pour d'autres raisons ; besoins physiques ou spirituels, une recherche de Dharma (votre raison d'être). Vous avez progressé depuis vos débuts de yoga et maintenant vous souhaitez aller plus loin ? Vous êtes déjà professeur mais il vous manque quelque chose dans votre pratique ou dans votre enseignement ?*

*Welcome – la porte s'ouvre toujours au bon moment, il faut juste prendre la décision d'entrer. Amenez vos coeurs, votre lumière, vos tapis et vos cahiers ..... on va rayonner ensemble !*

### **Pour participer à cette formation, vous devez :**

- Avoir déjà une pratique forte & régulière de yoga
- Être prêt à travailler et à vous engager entièrement sur toute la durée de la formation (week-ends de formation et travail personnel entre les modules)
- Être prêt à aller plus loin dans votre pratique physique et spirituelle
- Être ouvert à la possibilité de changements

Cette formation Shiva Shakti de 200 heures se présente sous la forme de 7 week-ends non résidentiels basés près de Lyon, et d'une retraite de 5 jours

Pour chaque module de formation, vous recevrez un manuel pédagogique.

## **Module / Les Fondements d'une Pratique Fluide**

**11-13 octobre 2019**

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : La Tour d'Oncin, Montagnieu

### **Objectifs**

- Poser les **fondations** de toute la formation avec la création de votre pratique de vinyasa yoga en tant que pratiquant et en tant qu'enseignant
- **Intégrer** des postures que vous connaissez déjà
- Enchaîner les postures dans une **série fluide et progressive**
- **Respecter les Kramas** (niveaux)
- Respecter l'alignement subtil et l'énergie solaire et lunaire afin de **créer une séance** qui vous aide à trouver une harmonie intérieure adaptée à l'énergie que vous cherchez à cultiver

*SAS Shiva Shakti Training - Viclaire 73640 Sainte Foy Tarentaise - SIREN 829 426 220 -  
Déclaration d'activité de formation auprès de la DIRECCT 84 73 01938 73*

- **Se mettre en phase** avec les besoins de vos élèves
- **Placer un Sankalpa** (intention) et le traduire en postures

#### A quoi vous attendre

- Les principes de base de Vinyasa Yoga
- Comment construire une pratique fluide
- Kramas & “Vagues”
- Les séquences de postures & comment préparer la “Peak Pose” - posture principale
- Solaire v/s Lunaire
- Comment intégrer le “flow” - la fluidité de la pratique -, les théories essentielles de bases dans les styles de Vinyasa Yoga

## Module / L’Ayurveda & Le Yoga - Vinyasa à thèmes

**15 - 17 novembre 2019**

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : La Tour d’Oncin, Montagnieu

#### Objectifs

- **Connaitre les Doshas**, introduction à la science de l’Ayurveda
- Définir les types de personnes
- Encourager un certain Dosha – via la pratique, les postures & la méditation
- Equilibrer les Doshas
- Intégrer l’Ayurveda dans votre pratique de yoga

#### A quoi vous attendre

- Les Doshas – Vata, Pitta, Kapha
- Votre Prakriti & comment vos Doshas influencent vos vies & votre pratique

*La science d’Ayurveda, même si c’est une discipline à part du yoga, est harmonieusement liée avec le yoga et son chemin physique & spirituel. Plus vous pratiquez le yoga et l’intégrerez dans votre vie, plus vous allez remarquer et apprécier comment votre corps, votre caractère, votre façon naturelle d’être, de réagir et d’agir sont affectés directement ou indirectement par votre état Doshic, votre Prakriti.*

## Module / Éléments & Chakras - Vinyasa à Thèmes

**13 - 15 décembre 2019**

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : A confirmer

*Un module rempli de joie, des nectares de la vie - les “Rasas” - et les influences subtiles que notre environnement (les éléments, la lune, les saisons) ont sur notre état physique et énergétique. C’est l’ADN “Chakric” que nous possédons tous !*

#### Objectifs

- Définition des Chakras
- Comment savoir si nous ne sommes pas en phase ou bloqués dans ces points d’énergie subtiles ?
- L’influence des différents Chakras sur notre corps et notre état mental
- Le lien entre les Chakras et les Eléments
- Les sutras et les textes sacrés du yoga, leurs relations avec les Chakras et les Éléments

#### A quoi vous attendre

SAS Shiva Shakti Training - Viclaire 73640 Sainte Foy Tarentaise - SIREN 829 426 220 -  
Déclaration d’activité de formation auprès de la DIRECCT 84 73 01938 73

- Définir les 7 Chakras & leurs éléments
- Créer une pratique fluide basée sur les Chakras
- Intégrer les éléments dans une pratique de yoga et dans notre corps
- Nourrir les Koshas
- Méditation sur les Chakras
- La théorie derrière les Gunas, Chakras, et Eléments

## Module / Anatomie & Physiologie

**10-12 janvier 2020**

Enseignante : Margarie Vernon

Lieu : La Tour d'Oncin, Montagnieu

*Des clés indispensables à la pratique de yoga ; tous les professeurs se doivent d'avoir dans leur "boîte à outils" quelques connaissances fondamentales sur le corps et son fonctionnement.*

### Objectifs

- La structure des os et des muscles du corps
- Lecture des mouvements du corps afin de comprendre comment enseigner en sécurité et transmettre avec passion ces informations

### A quoi vous attendre

- Un week-end sur l'anatomie du corps et sa structure complexe et fascinante

## Module / Les Piliers de la Féminité

**6-8 Mars 2020**

Enseignante : Charlotte Saint Jean

Lieu : La Tour d'Oncin, Montagnieu

*Ce module éveille votre potentiel féminin à travers des méthodes holistiques pour votre corps, votre mental et votre âme. Nous allons rejoindre ce mouvement d'amour pour soi, de jouissance guérissante, de libération sensuelle.*

*Comme femme, nous reconnaissons la force du collectif, nous recherchons la communauté. Nous avons besoin de nos sœurs, de femmes en qui nous pouvons avoir confiance.*

*Dans ce monde changeant, nous savons qu'il est temps de laisser nos peurs de côté et notre sentiment d'insécurité pour canaliser notre force de Vie, laisser jaillir notre puissance. Dire oui à notre sexualité, la libérer, nous reconnecter avec les principes divins de notre existence de femme ! Cette partie de la formation est un véritable voyage de partage autour de cercles sacrés de femmes.*

### Objectifs

- Notre force féminine
- Notre sensualité fluide
- Se nourrir et nourrir notre sexualité
- Vivre et rayonner à notre pleine capacité
- Rayonner à travers les phases de la vie

### A quoi vous attendre

- L'essentiel des pratiques tantriques, de yoga, de sexualité, et d'alignement postural dynamique
- Apprendre ensemble à avoir confiance en l'émergence du féminin, à harmoniser notre

SAS Shiva Shakti Training - Viclaire 73640 Sainte Foy Tarentaise - SIREN 829 426 220 -  
Déclaration d'activité de formation auprès de la DIRECCT 84 73 01938 73

“individu” avec le “collectif” dans un esprit de sagesse et d’amour pour honorer notre voix intérieure sacrée.

- Nourrir notre déesse intérieure lors de cercles sacrés pour se connecter avec Shakti !

### **Sacred Circles - Nourrir la Déesse intérieure**

Chaque jour sera un voyage de :

- Saraswati – pour la créativité
- Durga & Kali – pour la puissance d’une guerrière
- Lakshmi – pour l’abondance
- Bhumi – pour l’ancrage
- Rati & Kama – pour le désir & la sensualité (petit bonus)

## **Module / Alignement Intérieur & Restauratif - La Pratique Lunaire**

**17 – 19 avril 2020**

Enseignante : Charlotte Saint Jean

Lieu : Nouveau Centre Bourgogne

*En prenant en compte les principes appris dans les modules précédents, nous allons les intégrer ici pour un effet plus pertinent.*

*Ce module va plus loin dans la subtilité d’une pratique lunaire. Nous allons apprécier les relations subtiles entre le corps physique, notre type ayurvédique et leurs influences sur notre corps et notre mental. Nous allons explorer ces notions d’harmonisation intérieure / extérieure et porter notre attention sur notre vibration intérieure.*

### **Objectifs**

- Lunar Prana Flow : quelles postures, quels enchaînements, où, comment et pourquoi
- Prendre la température émotionnelle
- Pranayama & Méditation
- Créer une lumière intérieure
- Restorative Tuning-In

### **A quoi s’attendre**

- Lunar Prana Flow & Chandra Namaskars
- Les séquences de postures à favoriser
- Pranayama & Méditation
- Création d’une pratique lunaire
- Apprendre à écouter
- Techniques de méditation
- Yoga Nidra et la Relaxation profonde

## **Module / Les Fondements d’une Pratique de Yin Yoga**

**15-17 mai 2020**

Enseignante : Cécile Roubaud

Lieu : Nouveau centre Bourgogne

Ce module de la formation est dédié à la pratique de Yin Yoga qui est complémentaire à toutes les pratiques Yang comme le Vinyasa Yoga

### **Objectifs**

- Yin Yoga l’histoire & les Fondations Taoïstes
- Résumé des bénéfices de Yin Yoga physiquement, mentalement et énergétiquement

*SAS Shiva Shakti Training - Viclaire 73640 Sainte Foy Tarentaise - SIREN 829 426 220 -  
Déclaration d’activité de formation auprès de la DIRECCT 84 73 01938 73*

- Les Fondations de Yin Yoga – la pratique et qu'est-ce qui le différencie des pratiques Yang et le style "Restoratif"
- Comment construire et profiter de votre pratique
- Présentation des postures principales de Yin Yoga
- Les 5 templates de Yin Yoga – les séquences à suivre

#### A quoi vous attendre

- Comment décortiquer les postures & leurs effets physiques et énergétiques
- Les principes de base de Yin Yoga
- Comment le Yin Yoga peut se placer dans votre quotidien
- Expérimentez la pratique dans votre corps

## Retraite & Examen Final

**26 - 30 juin 2020**

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Nouveau Centre Bourgogne

*Ces quelques jours ensemble seront des moments d'intense partage et le point culminant de ces 9 mois de formation.*

*Tout comme un accouchement, nous allons profiter de cet espace sacré afin de revister certains aspects de la formation ensemble. Il y aura des temps de pause et de contemplation, des moments de partages plus intimes avec moi et/ou les autres yoginis.*

*Nous allons continuer à nourrir le Shakti, tout en étudiant des éléments très pratiques de votre chemin de professeur de yoga.*

*La retraite étant un temps sacré aussi, des temps de pause seront accordés afin d'intégrer notre énergie & nos amitiés.*

#### A quoi vous attendre

- Pratique d'Asana
- Pranayama, kriyas, mantras et chants
- L'importance de se nourrir et de prendre soin de soi
- Création de votre "charte" spirituelle, physique, émotionnelle et professionnelle
- Sentir le support de cette communauté et souder nos amitiés
- Solutions pratiques aux soucis quotidiens
- Un début pétillant ou une continuation brillante à votre carrière de professeur
- Pratique personnelle & ajustement
- Ateliers pratiques / Examen pédagogique
- Comment corriger vos élèves
- L'éthique d'un professeur de yoga
- Vos questions et un temps d'échange

#### **\*\* EN EXTRA \*\*** Yoga Off the Mat – Les "Affaires de Yoga"

Nous allons aussi passer un peu de temps lors de la retraite pour étudier certaines choses pratiques, essentielles et souvent oubliées :

- Comment je me gère en tant que professeur de yoga
- Comment je peux gagner ma vie et vivre correctement de cet art !

#### **Des choses pratiques :**

- Gestion de votre temps
- Soyez créatif
- Marketing
- Comptabilité et fiscalité

*SAS Shiva Shakti Training - Viclaire 73640 Sainte Foy Tarentaise - SIREN 829 426 220 -  
Déclaration d'activité de formation auprès de la DIRECCT 84 73 01938 73*

- Temps libre, pour soi et votre pratique
- Enseignement et pratique : comment éviter la répétition et l'ennui
- Karma & Bhakti Yoga

### L'éthique d'un prof de Yoga :

- Comment être un "bon" professeur
- Comment mener et gérer vos élèves
- Créer un univers approprié
- Eviter de blesser et toujours montrer du respect
- Vous n'êtes pas un psychologue !
- Vos choix de musique (ou non)
- Quand, quoi et comment enseigner

## Votre examen final

### La validation de la formation se fait en deux temps :

**Avant ce dernier module** vous devrez envoyer :

- **Votre Sadhana - un profil personnel** détaillant pourquoi vous êtes sur ce chemin, ce que vous avez acquis lors de cette formation, et vers où vous souhaitez aller.
- **Deux séquences vidéos** de 20-30 maximum – une qui démontre une pratique solaire et fluide intégrant les kramas vers une posture principale (peak pose). Et une qui démontre une séquence lunaire (ou yin) qui démontre une connaissance de cette résonance et crée une atmosphère restaurative.
- **5 fiches de lecture** de livres choisis dans la liste jointe à votre dossier d'inscription
- **Deux séquences de pratique écrites** basées sur des thèmes spécifiques que vous choisirez ou que nous choisirons ensemble. Chaque séquence doit démontrer une connaissance du thème choisi, de la respiration, des postures et de leur enchaînement qui doivent encourager l'énergie liée au thème. Une séance doit être plus lunaire et l'autre plus solaire.

**Pendant la retraite** vous aurez :

- **Un examen écrit** - questionnaire basé sur les 9 mois de votre formation. L'objectif n'est pas de vous déstabiliser, il n'y aura que du contenu abordé durant les 7 modules de formation. Il est à remettre le troisième jour de la retraite à Charlotte Saint-Jean.
- **Un examen pratique** qui porte sur l'animation d'une séance de 20mn. Les élèves seront les stagiaires de la formation.

L'ensemble de ces éléments seront étudiés et corrigés durant cette dernière semaine afin de vous remettre les certificats à la fin de la retraite.