



FICHE DE FORMATION

*Les fondements d'une pratique fluide
- Vinyasa 200 & 300 heures -*



DATES DE FORMATION : du 6 octobre 2017 au 26 juin 2018

DUREE DE LA FORMATION : 200 heures

Liste de Livres

Il y a tellement de livres à vous conseiller mais il faut faire un choix alors
voici notre sélection pour la formation ShivaShakti

Je vous recommande fortement mon livre

Le Yoga – Rayonner sa puissance au féminin chez Eyrolles

Lire avant la formation vous donnera une belle idée de ce qui vous attend.

Pour les 200 heures.....

Vous deviez lire au moins 5 des ces livres (2 de la section théorie, 1-2 de la section Spiritualité et 1-2 de la section Physique, Yin ou Vinyasa) et écrire un compte-rendu pour votre examen final.

Pour les 300 heures

Vous devriez lire au moins 8 de ces livres (3 de la section théorie, 2 de la section Spiritualité et 3 de la section Physique, Yin ou Vinyasa) et écrire un compte-rendu pour votre examen final.

On vous conseille de lire les livres marqués avec un * avant de venir à la formation si possible et de lire autant des titres sur la liste – tous les livres sont les petites mines d'or yogique.....

Vous pouvez bien-sûr lire autant de ces livres que vous voulez – malheureusement pas tous ces titres sont disponibles en français. Les livres

*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*

marqués en violet sont plus pour la formation 300 heures mais sont toujours utiles pour la formation des 200 heures....

THEORIE

YOGA SUTRAS DE PATANJALI – Éditeur Albin Michel*

LUMIÈRE SUR LES YOGA SUTRES DE PATANJALI – BKS Iyengar*

THE HEART OF YOGA – Desikachar *(si possible mais seulement disponible en anglais)

YOGA THE SPIRIT & PRACTICE OF MOVING INTO STILLNESS – Eric Schiffmann

YOGA OF THE HEART – Mark Whitwell

KUNDALINI TANTRA – Swami Satyananda Saraswati*

GHERANDA SAMHITA – TRAITÉ CLASSIQUE DE HATHA YOGA

HATHA YOGA PRADIPIKA – Un Traité de Hatha Yoga – Swami Satyananda Saraswati

SPIRITUALITÉ

ANATOMIE DE L'ESPRIT– Carolyn Myss

LA TRANSFORMATION INTÉRIEURE - Sadhguru

THE FOUR DESIRES – Rod Stryker

SACRED CONTRATS – Carolyn Myss

TENDING THE HEART FIRE – Shiva Rea

PÉRILS & PROMESSE DE LA VIE SPIRITUELLE – UN CHEMIN QUI A DU COEUR – Jack Kornfield*

L'ARBRE DU YOGA – BKS Iyengar

REALITY OF BEING – Jeanne de Salzmann

LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT & QUIETUDE – Eckhart Tolle

THE SECRET POWER OF YOGA – A Womans' Guide to the Heart & Spirit of the Yoga Sutras – Nischala Joy Devi*

CONSEILS D'UNE AMIE POUR DES TEMPS DIFFICILES – Pema Chodron

ADDITIONAL – LIVRES QUI M'ONT TOUCHÉS

BENEDICTUS – John O'Donohue

THE FOUR ELEMENTS –Reflections on Nature, John O'Donohue

RISE SISTER RISE – Rebecca Campbell – ou “La Lumière vous va si bien”
la version française

THE UNIVERSE HAS YOUR BACK – Gabriella Bernstein

PRAYERS FOR HONOURING VOICE – Pixie Lighthouse

L'ART DE L'ATTENTION – Elena Brower

365 YOGA – Susanna Harwood Rubin

SOIS QUI TU ES ET CHANGE LE MONDE – Dr Dain Heer

POUR LA FÉMINITÉ & PILLIERS DE LA FEMME

AWAKENING SHAKTI – Sally Kempton

FEMMES QUI COURENT AVEC LES LOUPS – Clarissa Pinkola

POUR S'ÉPANOUIR AU RYTHME DES SAISONS – Marianne Grasselli Meier

POUR SE RECONNECTER À LA FEMME SOURCE – Eve Fouquet

POUR S'ÉVEILLER AU FÉMININ SAUVAGE – Catherine Maillard, Isbelle Geaudré

POUR EXPLORER LES SECRETS DU CYCLE FÉMININ – Johanna Dermi et Serena Zigrino

PHYSIQUE

AYURVEDA FOR WOMEN – Svoboda ou PRAKRITI VOTRE CONSTITUTION AYUVÉDIQUE *

YOGA ANATOMIE LES MUSCLES 1 - Ray Long

ANATOMIE & MOUVEMENT - Blandine Calais Germain

ANATOMIE POUR LE YOGA – Blandine Calais Germain

YOGA, ANATOMY & MOUVEMENT – Leslie Kaminoff

YIN SPECIFIQUE

INSIGHT YOGA – Sarah Powers

YIN YOGA & YINSIGHTS - Bernie Clarke

YIN YOGA KIT – Biff Mithoefer*

LE THÉRAPEUTIC YIN YOGA KIT – Biff Mithoefer

YIN YOGA – Cécile Roubaud

VINYASA SPECIFIQUE

YOGA SEQUENCING - Mark Stephens

L'ART DE L'ATTENTION – Elena Brower

JUSTE POUR VOUS

PRACTICE YOU – a journal – Elena Brower

C'est quoi un compte rendu de livre?

Lisez le livre que vous avez choisi en entier, en prenant si vous souhaitez des notes au fur et à mesure - en particulier si certains passages vous parlent plus que d'autres. Certains livres, passages, phrases auront plus de résonance par rapport à votre vie, votre vision de yoga, votre chemin.... Ecrivez un résumé sur la totalité du livre, et aussi sur les passages qui vous ont touché davantage, ou que vous sentez plus révélateurs de votre chemin de yoga, de votre pratique physique, mentale, ou spirituelle.

L'ensemble du résumé doit faire environ 1000 mots.