



# SHIVA SHAKTI TRAINING

- Les fondements d'une pratique fluide et restorative -

**PLANNING DE FORMATION 2021/22 - 300 h**  
**Détails des Modules organisés pour 2019 et 2020**

**Parcours 200 heures obligatoire du 1 octobre 2021 - 29 juin 2022 +**

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

**1 - 3 octobre 2021**

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

Lieu : Ferme du Bois de Plottes, 71700 Tournus

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
1/10/21	14h00	Accueil & Présentation	
	14h30	Cercle d'Ouverture Les principes de base du Vinyasa Yoga & la Méthodologie ShivaShakti Comment construire une pratique fluide  Les Namaskars et kramas	Théorie
	17h30	Pranayama & Méditation Pratique de base - lunaire	pratique
	19h30	Dîner	Théorie
	20h30	** fin de la journée **	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
2/10/21	8h30	Les Séquences des 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  Pranayama & Méditation Pratique matinale - solaire	Théorie & pratique
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h	Kramas & "Enchainements" et recap de la méthodologie  Teaching Labs : travail en groupes pour créer des minis séquences de pratiques en pratique Solaire	Théorie & pratique
	17h00	** pause tisane **	
	17h30	Pratique ensemble fin de journée - mise en place des pratiques de la journée - lunaire	Pratique

		Méditation	
	19h30	** Dîner fin de la journée **	
<b>Jour 3</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
3/10/21	8h30	<p>Pranayama &amp; Méditation Solaire v/s Lunaire</p> <p>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 -</p> <p>Travailler avec les styles, des intentions, l'alignement &amp; la pratique d'asanas qui s'enchaînent</p> <p>Pratique Solaire</p>	Théorie & pratique
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h00	<p>Teaching Labs sur une pratique lunaire</p> <p>Méditation de fin</p>	Théorie & pratique
	16h00	** fin de la journée **	

## Module 2 / L'Ayurveda & Le Yoga - Vinyasa à thèmes

### 5 - 7 novembre 2021

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Ferme du Bois de Plottes, 71700 Tournus

Durée : 20 heures 30 minutes

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
5/11/21	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 Lunaire	
	19h30	Dîner	Pratique
		** fin de la journée **	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
6/11/21	8h00	Pranayama & Méditation Petit Déjeuner	Pratique
	8h30	Créer une pratique équilibre Vata & Kapha Comparer la séance Kapha avec la séance Vata	
	9h30	Pratique équilibre Kapha	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h00	<b>Basé sur le Dosha Vata</b> Création de séance, ajustements de postures & Teaching Labs	Théorie & Pratique
	16h30	** pause tisane **	
	17h00	<b>Revoir les séances créées</b> <b>Pratique Equilibrage Pitta style lunaire</b> Méditation	Théorie & Pratique
	19h30	** fin de la journée **	
Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
7/11/21	8h30	Alignement Doshique via une séance de yoga - avec adaptation pour chaque Dosha en excès/dominance "Quel est votre Prakriti & pourquoi il est important de comprendre les Doshas et les Gunas"	Théorie & pratique
	11h30	Pratiques Tridoshic	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h00	<b>Teaching Labs</b> "L'influence des Doshas sur nos désirs, choix et pratiques" Equilibrer le dosha Kapha	Théorie
	15h30	Résumé stage Méditation finale - équilibre & ancrage	Pratique

## Module 3 / Éléments & Chakras - Vinyasa à Thèmes

3 - 5 décembre 2021

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Ferme du Bois de Plottes, 71700 Tournus

Durée : 20 heures 30 minutes

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
3/12/21	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
	17h30	Pratique fluide basée sur les Chakras - TERRE	Pratique
	19h30	Dîner	
		** fin de la journée **	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
4/12/21	7h30	Pranayama & Méditation Le Chakra du EAU - Pratique	Pratique
	9h00	Petit déjeuner	
	9h30	Les Sutras et les textes sacrés du yoga relatifs aux Chakras	Théorie
	11.30	Deuxième pratique sur l'élément du FEU	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h00	Un moment Méditation sur les Chakras Discussions sur les Chakras et l'influence des éléments.	Pratique
		Teaching Labs sur les Chakras d'ancrage, de l'eau & du feu x groupes	Théorie
	17h00	** pause tisane **	
	17h30	Le Chakra de l'AIR & ETHER - le Coeur - introduction & pratique	Pratique
	19h30	** fin de la journée **	
Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
5/12/21	8h30	Les Gunas, Chakras et éléments Chakra Vinyasa - les 5 éléments....	Théorie
		Pratique : Chakras Vinyasa	Pratique
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h	Comparer des éléments et chakras en postures Teaching Labs - air, ether & Démonstrations	Théorie & Pratique
	15h30	Méditation fin de week-end	Pratique
	16h00	** fin de la journée **	

## MODULE:4 Anatomie & Physiologie

14 - 16 janvier 2022

Enseignante : Margerie Vernon

Lieu : Ferme du Bois de Plottes, 71700 Tournus

Durée : 20 heures 30 minutes

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
14/01/22	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
15/01/22	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
16/01/22	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

### 11 - 13 Mars 2022

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

Lieu : Ferme du Bois de Plottes, 71700 Tournus

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
11/03/22	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
	18h00	Pratique Bhumi	Pratique
	20h00 post diner	Cercle sacré : explorer les thématiques qui nous touchent... le mot Femme & tous ses visages, nourrir notre déesse intérieure - nos forces et nos faiblesses	Partage
	21h30	** fin de la journée **	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
12/03/22	7h30	Saraswati Pratique	Pratique
	9h00	Petit Déjeuner	
	9h45	Saraswati, la déesse de la créativité, la fluidité et la sagesse. Durga déesse guerrière, force intérieure, courage, concentration	Théorie
	11h30/45	Recap sur certaines postures - comment les enseigner et corriger  Durga Pratique	Pratique
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h	L'abbaye de Tournus...	Visite et Partage
	16h30	** pause tisane **	
	17h00	Recap de la journée, partages... Introduction Lakshmi - inviter l'abondance et la plénitude	Théorie & Pratique
	18h00	Pratique de Lakshmi	Pratique
	20h00	** Dîner ** et dodo	

Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
13/03/22	8h00	Méditation autour des énergies des déesses en nous	Pratique
	8h30	Petit Déjeuner	
	9h30	Recap des déesses et des pratiques du weekend Comment décliner des postures autour des déesses ? Comment créer le bhava de chaque déesse ? Quel Maha Mudra Choisir	Théorie
	11h00	Présentation autour de Kali	Pratique
	12h15	Pratique Kali  Teaching Lab Préparation En groupe préparation d'une série complète de chacune des déesses en 5 groupes	Théorie et Pratique
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h	Recap et Partages... Enseignements de vos séquences devant et avec les autres	Théorie & Pratique
	15h30	Cercle sacré - Un moment d'échange & Méditation finale Jaya Devi Mata	
	16h00	** fin de la journée **	

## **MODULE 6 : Alignement Intérieur & Lunaire Restore**

### **8 - 10 avril 2022**

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

Lieu : Ferme du Bois de Plottes, 71700 Tournus

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
08/04/22	16h	Accueil	
	16h30	Lunar Flow & Chandra Namaskars	Théorie & pratique
	19h00	** Dîner **	
	20h00	Créer une pratique lunaire Yoga Nidra - Relaxation profonde	Théorie & Pratique
		** fin de la journée **	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
09/04/22	8h30	Prendre la température émotionnelle et créer une lumière intérieure  Pratique Slow Flow Fluidité, récupération, bonheur	Théorie & pratique
	12h30	** pause déjeuner (13h00)**	
	14h	Recap Restorative Tuning-In Apprendre à écouter  Teaching Labs	Théorie & pratique
	17h00	** pause tisane **	
	17h30	Pratique ensemble fin de journée Méditation	Pratique
	19h00	** Dîner **	
Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
10/04/22	8h30	Alignement postural et corrections  Pranayama & Méditation Pratique collective dans l'énergie lunaire	Théorie & Pratique
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h	Animer une séquence de Lunar Restore - déconstruire une pratique Q & A  Méditation Finale	Mise en situation  Pratique
	16h	** fin de la journée **	



## **MODULE 7: Les Fondations d'une pratique de Yin Yoga**

### **6 - 8 mai 2022**

Enseignante : Cécile Roubaud  
Durée : 20 heures 30 minutes

Lieu : Ferme du Bois de Plottes, 71700 Tournus

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
6/05/22	16h	Accueil	
	16h30	Yin Yoga l'histoire & les Fondations Taoïstes  Résumé des bénéfices de Yin Yoga physiquement, mentalement et énergétiquement  Pratique pour arriver	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
7/05/22	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
8/05/22	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 theme Teaching Labs	Théorie & Pratique
	16h	** fin de la journée **	

## Retraite & Examen Final

### 24 - 28 juin 2022

Enseignante : Charlotte Saint-Jean  
Durée : 39 heures 30 minutes

Lieu : Ferme du Bois de Plottes, 71700 Tournus

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
24/06/22	14h00	Accueil	
	15h00	Cercle sacré : pratique d'Asanas Mise en place pour la retraite	Pratique
	16h30	Pratique ensemble	
	17h30	Présentation de la retraite et des premiers examens	
	20h00	** fin de la journée ** dîner	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
25/06/22	8h30	L'importance de se nourrir et de prendre soin de soi	Théorie
	9h30	Durga & Kali - Force & Puissance Solaire Cercle de discussion	Pratique
	11h00	Brunch	Théorie
		** Temps libre ** pour l'examen	
	14h00	Evaluation pédagogique	Evaluation
	19h00	Pranayama, Mantras et chants Temps libre pour l'examen	Pratique
	19h30	** fin de la journée ** dîner	
Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
26/06/22	8h30	Lakshmi - Abondance & Prospérité Cercle de discussion  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
	11h00	Brunch	
	11h30	** Temps libre - finir l'examen	Théorie & pratique
	13h30	Evaluation pédagogique	Evaluation
	18h30	Pranayama, Mantras et chants	
	19h30	Dîner	Pratique
		** fin de la journée ** dîner	
Jour 4	Horaires	Contenu	Pédagogie
27/06/22	8h30	Saraswati - Créativité & Sagesse	Théorie & Pratique

		Les affaires du yoga : comptabilité, marketing, gérer sa pratique personnelle, créativité...	
	11h00	Brunch	
		Temps libre	
	14h00	Evaluation pédagogique	
	18h00	Cercle de Méditation	Evaluation
		Temps Libre	
	19h30	** fin de la journée ** dîner/party	
<b>Jour 5</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
28/06/22	8h30	Pratique Fluide pour célébrer le Shakti	Pratique
	10h00	A partir de Brunch	
	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 4 Retraites Proposées ci-dessous**  
**MODULE :L'Ayurveda & Alignement Doshique via le Yoga**  
**17 - 21 novembre 2021 ou 16 - 20 novembre 2022**

Enseignante : Charlotte Saint-Jean & Spécialiste en Ayurvéda  
 Plottes

Lieu : Ferme du Bois de

Durée : 50 heures

(45 heures plus 5 heures + avant le stage en préparation et après en examen)

<b>Jour 1</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	15h	Accueil	
	16h00	Pranayama & Méditation Introduction à la science de l'Ayurveda Les Doshas - Vata, Pitta & Kapha et la Prakritti	Théorie
	17h30	** pause **	
	18h00	Pratique Vata Lunaire	Pratique
	19h30	** Dîner & fin de la journée **	
<b>Jour 2</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	8h30	Méditation Matinale	Théorie

		Reprise de la pratique Vata lunaire et discussions sur une version solaire Théorie sur l'Équilibrage de Kapha version solaire et lunaire	
	10h30	Une Pratique Kapha Solaire – équilibrer l'excès Résumé de la pratique	Pratique
	13h00	Déjeuner	
	14h-16h30	Teaching Labs sur les pratique Kapha et Vata en excès	Théorie & Pratique
	16h30	** pause tisane **	
	17h00	<b>Retour des Teaching Labs</b>	Pratique en petits groupes
	18h00	<b>Pratique Basé sur le Dosha Pitta Lunaire</b> Création de séance, ajustement de postures, &	
	19h00	Dîner & Fin de journée	
<b>Jour 3</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	7h30- 9h00	Pranayama & Méditation Vata équilibrage d'un excès version Solaire	Théorie & pratique
	9h00	Petit Déjeuner	
	10h00	<b>Conférence par Vanessa Gruaz</b> "Quel est votre Prakritti & pourquoi il est important de comprendre les Doshas. L'influence des Doshas sur nos désirs, choix et pratiques"	
	13h00	Déjeuner	
	15h00	Conférence par Vanessa Gruaz Deuxième Partie	Théorie
	18h00	Pause Tisane	
	18h30-19h30	Pratique douce lunaire retour à la source – revenons à l'ancrage	Pratique
	19h45	Dîner	
		** fin de la journée **	
<b>Jour 4</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	8h30	Comment mettre une posture en Vata, Pitta ou Kapha  Etude des Doshas & des postures qui s'alignent dans leur axe de la méthodologie ShivaShakti	Théorie & Pratique
	11h00	Pranayama & Méditation Pratique - Pitta équilibrage d'un excès Solaire	Théorie
	13h00	Déjeuner & Temps Libre	
	15h00	Teaching Labs Pitta en Excès Solaire et Lunaire	Théorie & Pratique

	16h00	Questions & Réponses sur les teaching labs	Théorie
	16h30	Pause	
	17h30-19h00	Pratique du soir : Kapha en excès version lunaire	Pratique
	19h30	****Diner & Fin de Journée****	
<b>Jour 5</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	8h30	Q & As Recap des trois doshas et leur équilibre (ou encouragement)	Théorie
	10h00	Pratique Matinale - Les 3 Doshas Equilibrage Tridoshic	Pratique
	12h00	Résumé du stage Admin	
	12h30	Méditation & Closing	Pratique
	13h00	Déjeuner	

## **MODULE : Éléments, Énergies & Chakras**

### **23 - 27 Mars 2022**

Enseignante : Charlotte Saint-Jean Lieu : Ferme du Bois de Plottes

Durée : 50 heures

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

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
	14h00	Accueil & Présentation du stage	
	15h00	Pranayama Méditation & Accueil Cercle d'ouverture  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  La Méthode Shiva Shakti	Théorie & Pratique
	17h00	** pause **	
	17h30	Pratique fluide basée sur la Terre & Muladharra chakra - je suis	Pratique
	19h00	** fin de la journée & diner**	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
	8h00	Méditation sur les Chakras	Théorie & Pratique
	8h45	Petit Déjeuner	
	9h30	Discussions Chakras et l'influence des éléments - comment construire une pratique autour de ces thématiques. Les Sutras et les textes sacrés du yoga relatifs aux Chakras et ce voyage élémental  La Fluidité de l'eau Deuxième Chakra Swadisthana - pratique « solaire » ou matinale	
	11h30	La Fluidité de l'eau	

		Deuxième Chakra Swadisthana - pratique « solaire » ou matinale	
	13h00	Déjeuner	Théorie & Pratique
	14h30 16h30	Balade vers les eaux sacrées  Teaching Labs sur les chakras d'enracinement Terre & de la fluidité / créativité de l'eau  Démonstration /enseignements des deux séances créées  Discussions - séances plus sur les Chakras et l'influence des éléments - comment construire une pratique autour de ces thématiques	Pratique et Théorie
	17h30	Pause Tisane	Théorie
	18h00	Le Chakra de l'eau en toute fluidité - Swadisthana chakra - je sens version lunaire	Pratique
	19h00	** fin de la journée **	
<b>Jour 3</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	8h00 8h45 9h30	Pranayama, Méditation, Kriyas La Chakra du Feu - Manipura - je fais  Petit Déjeuner  Discussion autour du Chakra du Feu - action, puissance et transformation	Pratique  Pratique & Théorie
	11h30	Pratique autour du Manipura Chakra	
	13h00	Déjeuner	Théorie & Pratique
	14h30	Sortie en Forêt	Pratique / Théorie
	16h30	Teaching Labs Retour des séances préparées terre et eau	Théorie



		Cercle & Discussions sur les différentes influences éléments et cadres de nature & postures reliées aux chakras leur relliance émotionnelle	
	17h30	Pratique sur la puissance douce	Pratique
	19h00	Fin de Journée / Massages	
	20h00	Diner	
<b>Jour 4</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	8h00	Petit Déjeuner	Pratique & Théorie
	8h45	L'élément de l'air et le Anahata Chakra - I love, j'ouvre mon cœur  Pratique matinale Anahata Chakra et Air  Début du Teaching Lab création de séances Feu et Air	Pratique
	13h00	Déjeuner	
	14h00	Temps libre - Balades ou Soins	
	15h30	Teaching Labs Feu et Air Création, échange et présentation des cours conçus dans les teaching labs - ether	
	17h00	Pause Tisane	
	17h30	Pratique de yoga la douceur de l'ouverture et une Méditation de fin de journée et chant Sound bath	
	19h00	Fin de journée - temps pour soi / massages.....	
	20h00	Dîner	
<b>Jour 5</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	8h00	Méditation sur le voyage des chakras dans la forêt	Pratique

	8h45	Petit Déjeuner	
	9h30	<p>Les Gunas, Chakras et Eléments Nourrir les Kosha</p> <p>Présentation des Chakras Gorge Vishuddha et Anja Troisième Œil – Espace et Ether</p> <p>Nourrir les 5 éléments pour arriver à l'harmonie autour de la gorge et du troisième œil en reliance avec l'air et l'ether – les éléments les plus subtils et le dernier chakra Sahasrara chakra – je comprends</p>	Pratique & Théorie
	11h30	<p>Pratique Espace et Ether... Vishuddha et Anja Chakras</p> <p>Nature Mandala</p>	
	13h30	Déjeuner	
	14h30	Départs	

## MODULE: Les Piliers de la Féminité

18 - 22 mai 2022

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Ferme du Bois de Plottes

Durée : 50 heures

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

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
	14h	Accueil	
	14h30	Ouverture du Cercle Présentation de la retraite	
	16h00	** pause **	Théorie & Pratique
	16h30	Pratique & Présentation : Bhumi - ancrage et Terre	Pratique
	18h30	Cercle sacré : explorer les thématiques qui nous touchent	Théorie & pratique
	19h30	** fin de la journée	
	20h00	Diner**	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
	8h00	Méditation, Pranayama et Namaskar : Ancrage et Confiance	Pratique
	8h45	Petit Déjeuner	
	9h30	Mise en place des postures et de l'ambiance souhaitée. Méthodologie ShivaShakti.... Qu'est qui fait qu'une pratique nourrit la déesse intérieure ?  Notre ancrage et Confiance - Echange sur Bhumi et Parvati	Théorie & Pratique
	11h00	** pause **	
	11h20	Pratique notre déesse intérieure L'énergie de Shakti et la confiance de Parvati	Pratique
	13h00	** Déjeuner **	
	14h30	Sortie vers les eaux sacrées Méditation au bord de la rivière	
	16h00	Teaching lab - Bhumi & Parvati - créez votre propre pratique  Retour séances « teaching labs »	Théorie & Pratique
	17h30	Abordons le sujet de Saraswati - sa sagesse et sa fluidité. Stimuler notre créativité....	Théorie & Pratique

		Pratique lunaire autour de Saraswati	
	19h00	** Fin de la journée **	
	20h00	Dîner	
<b>Jour 3</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
29/05/20	8h00	Méditation et Kriyas Matinale - créer sa force	Théorie & Pratique
	8h45	Petit Déjeuner	
	9h30	Théorie sur Durga & Kali: Comment filtrer votre lumière, encourager la femme sauvage et travailler sa force douce  Force, Création, Transformation et Destruction Notre Déesse Durga & Kali - Un moment d'échange	
	11h00	** pause **	
	11h20	Pratique Kali	Pratique
	13h00	Déjeuner	Théorie & Pratique
	14h30	Sortie en Forêt	
	16h00	Teaching Labs - Créer une pratique Saraswati ou Kali et l'enseigner	Théorie & Pratique
	17h30	Pause	
	18h00	Séance lunaire de Durga	Pratique
	19h00	Fin de Journée	
	20h00	Diner	
<b>Jour 4</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	8h00	Méditation Matinale pour l'abondance	Pratique
	8h45	Petit Déjeuner	
	9h30	Résumé des séances et sujets abordés  Comment créer une pratique qui nourrit la déesse intérieure et comment choisir ces aspects de nous....	Théorie
	11h00	Pratique de Lakshmi	
	12h30	Teaching Lab - Autour de Durga & Lakshmi	
	13h00	** Déjeuner **	
	14h00	Temps Libre	Théorie & Pratique
	16h00	Teaching lab review	

		Démonstration, Présentation & échanges de nos pratiques créées sous le thème de Durga et Lakshmi Résumé des postures et bhava qui nourrissent nos énergies	
	17h30	Pratique du soir – Lalita en toute sa spiritualité sa sensualité & son désir	Pratique
	19h00	** fin de la journée **	
	20h00	Diner	
<b>Jour 5</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	8h00	Méditation Matinale au Forêt	Théorie & Pratique
	9h00	Petit Déjeuner	
	10h00	Cercle & un moment d'échange Méditation & Mantra	
	11h30	Pratique finale.... Nourrir sa déesse	Théorie & Pratique
	13h00	Déjeuner & Fin de stage, départs	

## **MODULE : Hormonal Rebalancing & Lunar Restore** **13 – 17 octobre 2021 ou 12 – 16 octobre 2022**

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Ferme du Bois de Plottes

Durée : 50 heures

(45 heures plus 5 heures + avant le stage en préparation et après en examen)

<b>Jour 1</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	15h	Accueil	
	16h00	Pranayama & Méditation Introduction à ces pratiques d'équilibre hormonal et Lunar Restore	Théorie
	17h30	** pause **	
	18h00	Pratique Lunaire ... Slow Flow	Pratique
	19h30	** Dîner & fin de la journée **	
<b>Jour 2</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	8h30	Méditation Matinale Présentation d'une pratique Hormonal	Théorie

		Rebalancing basé sur les enseignements de Dina Rodrigues	
	10h30	Une Pratique Hormonal Rebalancing	Pratique
	13h00	Déjeuner	
	14h-16h30	Reprise de chaque postures et les techniques de respiration de Hormone Yoga	Théorie & Pratique
	16h30	** pause tisane **	
	17h00	Echanges et Questions sur les techniques et théories Hormone Yoga Théorie sur les séances Lunar Restore	Pratique en petits groupes
	18h00	<b>Pratique Lunar restore - Tuning In</b>	
	19h00	Dîner & Fin de journée	
<b>Jour 3</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	8h00-10h30	Pranayama & Méditation Pratique de Hormonal Rebalancing	Théorie & pratique
	10h30	Brunch	
	11h30	Questions Réponse sur ces nouvelles techniques	
	13h00	Temps Libre	
	15h00	Teaching Labs Reprendre une partie du hormonal rebalancing en groupe	Théorie
	17h00	Pause Tisane	
	17h30-19h00	Pratique douce lunaire retour à la source - revenons à l'ancrage	Pratique
	19h45	Dîner	
		** fin de la journée **	
<b>Jour 4</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	8h30	Hormonal Rebalancing - recap  La Danse de Shakti	Théorie & Pratique
	11h00	Pranayama & Méditation Pratique Matinale	Théorie
	13h00	Déjeuner & Temps Libre	
	15h00	Teaching Labs Lunar Restore	Théorie & Pratique
	16h30	Questions & Réponses sur les teaching labs	Théorie
	17h30	Pause	
	18h00-19h00	Pratique du soir - Lunar Restore	Pratique

	19h30	****Diner & Fin de Journée****	
<b>Jour 5</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	8h30	Q & As Recap sur ce module de formation	Théorie
	10h00	Pratique Matinale Hormonal rebalancing	Pratique
	12h00	Résumé du stage Admin	
	12h30	Méditation & Closing	Pratique
	13h00	Déjeuner	

## **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)...la retraite finale des 200 heures ainsi que l'évaluation de votre séance pratique devant les autres du groupe des 200heures.

Vous auriez également un examen écrit par module et une séance à préparer pour chaque module choisi dans les 300 à envoyer en croquis et vidéo à Charlotte Saint Jean.

Un projet de Sadhana personnel – à définir entre vous et Charlotte Saint Jean pendant la période de la formation et à rendre à la fin de la formation.

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.