



SHIVA SHAKTI

300 Heures de formation
Les fondements d'une pratique fluide



Un programme qui vient du coeur

// CULTIVER LA PUISSANCE & FILTRER LA LUMIÈRE //

Harnessing Power & Refining Light....

Ma vie et les expériences riches que j'ai eu la chance de vivre, mes enfants, ma famille, mes amis, mes batailles avec mon corps, les challenges qui se sont mis sur mon chemin, les milliers de cours de yoga, mes professeurs et mes formations sur plus de 16 ans d'expérience d'enseignement, m'ont fait apprécier comment le yoga est une incroyable boîte à outils pour la vie. Spirituellement, physiquement & mentalement. L'équilibre de la vie, l'harmonie que nous recherchons tous, ne peuvent qu'être embellis si vous adaptez constamment votre pratique à votre vie et à vos besoins de "maintenant" – les phases de votre vie, de votre corps. C'est une évolution constante.

Cette formation, et le style de yoga que j'enseigne, prennent leurs sources dans le Bhakti Tantra avec une évolution au fil du temps à travers des larmes, des moments de joies et beaucoup d'heures de formation & du temps sur mon tapis.... Je l'appelle le yoga de la vie et j'ai hâte de le partager avec vous.



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 points clés de la formation:

A quoi vous attendre

- **Recherche d'harmonie entre les forces solaires et lunaires, masculines & féminines**
- **Rendre ces pratiques ancestrales accessibles et modernes tout en respectant la source et son évolution**
- **Créer un accès facile pour comprendre les Vedas, la philosophie Vedanta, l'Ayurvêda, les Sutras, la voie du Yoga**
- **Montrer que le yoga est une évolution à la fois personnelle & universelle**
- **Apprendre la méthodologie de Shiva Shakti qui intègre ces ingrédients :**
 - les Chakras, la Nature et les 5 éléments
 - les mouvements d'énergie dans le corps
 - l'Ayurvêda et les types doshiques (Vata, Pitta, Kapha) dans une pratique de yoga
 - les phases de la vie
 - nourrir la voix intérieure
 - les voix des déesses – comment intégrer les traits de diverses déesses dans une pratique de yoga
- **Apprendre les chemins à prendre pour nourrir le corps, le mental et l'esprit à travers**
 - la Respiration
 - la Méditation
 - le Mouvement
 - le Son
- **Intégrer une notion de non-dualité et trouver l'harmonie profonde**

*Cette formation est pour les personnes qui veulent **approfondir** leur pratique personnelle ou leur parcours en tant que professeur souhaitant **élargir** ses connaissances, ses expériences, **éveiller** sa créativité physique et spirituelle.*

Vous êtes sur ce chemin de yoga par hasard ou vous avez trouvé votre destin, pour des raisons physiques ou spirituelles, 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 de 300 heures, vous devez :

- Avoir déjà une pratique forte & régulière de yoga (au moins 5 ans de pratique régulière) ou déjà être qualifié en tant que professeur de yoga de 200 heures +
- 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

La méthodologie ShivaShakti se base sur une structure bien précise

- **Graine d'Intention**
 - Placez votre Sankalpa – le thème et l'intention pour la pratique qui va suivre
- **Respiration**
 - Mise en place d'une respiration qui accompagne la séance
- **Méditation & Mouvement**
 - Une pause méditative pour intégrer le souffle, le mouvement et l'intention de votre pratique
- **Rituel**
 - Connexion du Corps
 - Des instants de mise en place pour intégrer le Flow, ou courant, qui va suivre
 - Namaskars
 - Un ou plusieurs namaskars (salutations ou mouvements sacrés) qui vont intégrer d'avantage l'intention de votre pratique physiquement et mentalement
 - Flow du Corps – Mudras en fluidité
 - Les postures qui se suivent et qui créent un courant d'énergie dans le corps
 - Connexion Créative
 - Départ de la ligne droite de certaines postures pour intégrer plus de fluidité et de créativité suivant le thème choisi. Préparation du Maha Mudra
 - Maha Mudra
 - Posture principale déjà préparée lors de la séance
- **Retour à la Source**
 - Ralentir et préparer la partie lunaire de la pratique
- **Conclusion**
 - Savasana, votre relaxation finale
 - Retour à la réalité

Pour chaque module de formation, vous recevrez un manuel qui suit cette méthodologie et qui vous donne des informations théoriques & pratiques.

*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*

Le Parcours de 300 Heures

A quoi vous attendre

La Formation de 300 heures se base sur les Modules en forme retraite et weekend. La formation poursuit le parcours de la formation 200 heures avec 100 heures supplémentaires en forme de retraites.

Obligatoire

- **7 weekends Obligatoires**
 - Les 7 weekends de la formation 200 heures sont obligatoires même si vous êtes déjà professeur de yoga.
- **3 Retraites (choisir 2 sur 3 proposées)**
 - **Éléments, Energies et Chakras**
 - **Ayurveda & Alignement Doshique à travers le Yoga**
 - **Piliers de la Féminité**

A noter – Même si les titres de ces retraites sont pareils que ceux des modules weekend dans les 200 heures nous rentrons en plus de détails et nous rajoutons des éléments en plus.

- **Teacher Assessment – Obligatoire pendant la retraite de la formation des 200 heures et une deuxième partie à distance pour compléter la partie 300 heures**

La formation 200 heures forme la base de cette formation prolongée de 300 heures. La formation de 300 heures se base sur un temps de 18 -24 mois : le parcours des 9 mois de la formation 200 heures plus une période pour permettre à prendre les retraites et modules manquants suivant la disponibilité des retraites/modules. Les Retraites se font se une base de 4-5 jours dans la région de Lyon et de la Bourgogne. Les Weekends de

formation se feront sur un samedi et dimanche ou parfois un vendredi, samedi et dimanche en France. Tous les détails sont sur le site de shivashakti.fr

Tarif de la Formation 300 heures : 3750 euros

(à condition que tout soit payé à l'enregistrement) ou le prix de la formation 200 heures entre 2800 et 2950 plus le prix de chaque retraite ou module weekend.

Ceci comprend

- votre enregistrement dans le programme 300 heures (200 plus 100)
- toutes vos options formation (hors voyage et hébergement)
- Tous les manuels de formation
- votre examen final et certificat final

A Noter : Si vous optez pour un paiement étalé - Coût total avec paiements étalés de la formation 3800 euros

Vos Options en plus

Si vous souhaitez poursuivre votre aventure ShivaShakti 3 modules weekends sont proposés autour des éléments et l'alignement des chakras en partenariat avec le Tigre Académie. Ces modules sont des formules en plus et peuvent être pris en dehors du parcours 200 et 300 heures comme formation additionnelle. Chaque module est accrédité par le Yoga Alliance et vous recevrez un certificat à la fin du weekend avec les heures de formation prises.

Les Modules Proposés

- **Air & Ether : Make Space – Akasha l'Art de l'Espace**
- **Terre & Eau : Ancrage & Créativité Fluide**
- **Feu : Cultiver ta Puissance & Lumière Intérieure**

*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 Weekends et les Retraites

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
- **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 & Flow Yoga

Comment construire une pratique fluide

La méthodologie de ShivaShakti

Les séquences de postures & comment préparer la "Peak Pose" - posture principale (laha mudra)

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

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

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 Eléments

A quoi vous attendre

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 / Alignement Intérieur & Restoratif - La Pratique Lunaire

10-12 janvier 2020

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : La Tour d’Oncin, Montagnieu

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 Relxation profonde

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 "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 / Anatomie & physiologie

17 – 19 avril 2020

Enseignante : Margerie Veron

Lieu : Nouveau Centre Bourgogne

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

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

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 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
- 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

DOSHIC BALANCING & ALIGNEMENT via le Yoga

27 novembre – 1 décembre 2019

Enseignante : Charlotte Saint Jean

Lieu : La Tour d'Oncin, Montagnieu

Retraite 5 jours

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 & les Doshas ou

*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*

types doshiques – Vata, Pitta, Kapha

Les Teachings Labs et pratique d'enseignement devant et pour les autres élèves

A quoi vous attendre

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.*

Votre pratique de yoga, vos méditations & votre façon de respirer peuvent être organisés autour d'une notion de booster un manque ou d'harmoniser un excès. Ce module se concentre sur ces théories & la mise en place d'une pratique yogique et doshique.

Éléments, Energies & Chakras

22-26 janvier 2020

Enseignante : Charlotte Saint Jean

Lieu : La Tour d'Oncin, Montagnieu

Retraite 5 jours

Objectifs

*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 !

On utilise les techniques de Hatha, Vini, Para, Prana Flow & Vinyasa pour créer une pratique unique à l'écoute de soi et de son univers, les mouvements de la lune et des saisons

A quoi vous attendre

- Définition des Chakras
- Intégrer un chakra / élément par jour

*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*

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

Les Teachings Labs et pratique d'enseignement devant et pour les autres élèves

Les Piliers de la Féminité – Nourrir la Déesse Intérieure

27-31 mai 2020

Enseignante : Charlotte Saint Jean

Lieu : Nouveau Centre Bourgogne

Retraite 5 jours

Objectifs

Ce module éveil 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 sisters, de femmes en qui nous pouvons avoir confiance. Dans ce monde changeant, nous savons qu'il est temps de laisser nos peurs

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

de côté et notre sentiment d'insécurité pour canaliser notre force de vie, laisser jaillir notre puissance. Se 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.

- **Notre force féminine - Notre sensualité fluide**

- Se nourrir et nourrir notre sexualité
- 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 "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 !

Les Teachings Labs et pratique d'enseignement devant et pour les autres élèves

Sacred Circles - Nourrir la Déesse intérieure Chaque jour sera un voyage de :

- Saraswati – pour la créativité
- Durga – pour la puissance d'une guerrière
- Kali – pour sa force et son côté sauvage
- Lakshmi – pour l'abondance
- Bhumi – pour l'ancrage
- Shakti – pour une connexion avec la force vitale
- Rati – pour le désir & la sensualité
- Parvati – pour ta sérénité intérieure

Retraite & Examen Final

26 - 30 juin 2020

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

*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*

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
- 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. Aussi un thème ou sujet qui vous a marqué pendant la période de la formation et qui vous a aidé dans votre pratique de yoga personnel
- **Deux séquences vidéos** avec leur croquis 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.
- **8 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 qui vous sont imposées. 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. Une partie de l'examen est proposé en janvier au sein de la formation 200 heures
- **Un examen pratique** qui porte sur l'animation d'une séance de 20mn. Les élèves seront les stagiaires de la formation – ceci se fera pendant la retraite finale des 200 heures

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.

Les Modules Weekends

Dates pour 2019 e 2020 à définir

Eau – Ancrage et Créativité Fluide

14 – 16 juin 2019, A Ciel Ouvert Chardennoux

Objectifs

Des clés indispensables à la pratique de yoga en toute fluidité tout est relié à l'eau - Ce module est pour nourrir votre créativité. L'eau égale fluidité égale énergie creative. A travers des techniques de vinyasa et de Hatha fluide on explore cette créativité liberatrice.

Plus de details à suivre

Feu - Cultiver ta Puissance (solaire- manipura chakra)

22 – 24 mars 2019, A Ciel Ouvert Chardennoux

Objectifs

Un module rempli de joie, des nectares de la vie pour créer vitalité et force ou équilibrer un trop plein de puissance Ignite the fire & harness the power

Ce module se concentre sur la canalisation de votre énergie solaire. Relier à votre Manipura Chakra, les bandhas, une cultivation de votre noyau ou ceinture abdominale, nous travaillons à travers les kriyas, les pranayamas et les asanas pour créer des séances puissantes et toniques. Plus de détails à suivre.

Espace & Air – Make Space ! La Légèreté de l'Espace

31 mai – 2 juin 2019, A Ciel Ouvert Chardennoux

Objectifs

Ce module de la formation est dédié aux pratiques qui encourage plus de lumière et espace dans le corps et l'esprit. Akasha! Lightening the load

Des meditations, des asanas et pranayamas pour ouvrir le corps et le Coeur. Laissez votre séance de yoga approfondir l'acceptance de vous

meme et votre connexion avec votre prana Shakti. Plus de details à suivre.