



SHIVA SHAKTI TRAINING

- Les fondements d'une pratique fluide et restauratif -

PLANNING DE FORMATION 2020/21 – 200 h

Module 1 / Les Fondations d'une Pratique Fluide – Solaire & Lunaire 2-4 octobre 2020

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

Lieu : La Ferme du Bois Plottes, Tournus

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
2/10/20	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
3/10/20	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 Méditation	Pratique
	19h30	**Dîner fin de la journée **	
Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
4/10/20	8h30	Pranayama & Méditation Solaire v/s Lunaire	Théorie & pratique

		<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 & la pratique d'asanas qui s'enchaînent</p> <p>Pratique Solaire</p>	
	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 27 - 29 novembre 2020

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : La Tour d'Oncin, Montagnieu

Durée : 20 heures 30 minutes

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
27/11/20	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
28/11/20	8h00	Pranayama & Méditation Petit Déjeuner	Pratique
	8h30	Créer une pratique équilibrage Vat & Kapha Comparer la séance Kapha avec la séance Vata	
	9h30	Pratique équilibrage Kapha	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h00	Basé sur le Dosha Vata Création de séance, ajustements de postures & Teaching Labs	Théorie & Pratique
	16h30	** pause tisane **	
	17h00	Revoir les séances créés Pratique Equilibrage Pitta style lunaire Méditation	Théorie & Pratique
	19h30	** fin de la journée **	
Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
29/11/20	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 Doshaq et les Gunas»	Théorie & pratique
	11h30	Pratiques Tridoshic	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h00	Teaching Labs "L'influence des Doshas sur nos désirs, choix et pratiques » Equilibrer le dosha Kapha	Théorie
	15h30	Résumé stage Méditation finale - équilibre & ancrage	Pratique
	16h00	** fin de la journée **	

Module 3 / Éléments & Chakras - Vinyasa à Thèmes

11 – 13 décembre 2020

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

Lieu : La Tour d'Oncin, Montagnieu

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
11/12/20	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
12/12/20	7h30	Pranayama & Méditation	Pratique
	9h00	Le Chakra du EAU – Pratique 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. Teaching Labs sur les Chakras d'ancrage, de l'eau & du feu x groupes	Pratique 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
13/12/20	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

15-17 janvier 2021

Enseignante : Margerie Vernon
Durée : 20 heures 30 minutes

Lieu : La Tour d'Oncin, Montagnieu

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
15/01/21	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
16/01/21	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
17/01/21	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

5 - 7 Mars 2021

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

Lieu : La Tour d'Oncin, Montagnieu

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
05/03/21	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	
	19h30	Cercle sacré : explorer les thématiques qui nous touchent... le mot Femme & tous ses visages, nourrir notre déesse intérieure – nos forces et nos faiblesses	Théorie & pratique
	21h30	** fin de la journée **	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
06/03/21	8h30	Saraswati ; introduction à la déesse de la créativité, la fluidité et la sagesse Recap sur certaines postures – comment les enseigner et corriger Pratique Saraswati	Théorie & Pratique
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h	Teaching Lab – les alternatives de Maha mudra pour ces 3 pratiques Démonstrations	Théorie & Pratique
	16h30	** pause tisane **	
	17h00	Recap sur les pratiques de Bhumi, Lakshmi et Saraswati. Introduction Lakshmi – inviter l'abondance et la plénitude Pratique de Lakshmi	Théorie & Pratique
	19h30	**Dîner**	
Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
07/03/21	7h45	Kryias	Théorie & Pratique
	8h30	Petit Déjeuner	
	9h30	Durga & Kali Introductions aux déesses de la force et la puissance douce Pratique Durga & Kali	
	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	
	16h00	** fin de la journée **	

MODULE 6 : Alignement Intérieur & Lunaire Restore

9 - 11 avril 2021

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

Lieu : La Tour d'Oncin, Montagnieu

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
9/04/21	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
10/04/21	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
11/04/21	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

7-9 mai 2021

Enseignante : Cécile Roubaud
Durée : 20 heures 30 minutes

Lieu : La Tour d'Oncin, Montagnieu

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
7/05/21	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
8/05/21	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
9/05/21	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	Théorie & Pratique

		Postures et introduction au séquençage Yin Yoga à Thème : comment créer une pratique integrant un theme Teaching Labs	
	16h	** fin de la journée **	

Retraite & Examen Final

25 - 29 juin 2021

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

Lieu : Chalet Lou Peri, St Gervais

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
25/06/21	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
26/06/21	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
27/06/21	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
28/06/21	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	
Jour 5	Horaires	Contenu	Pédagogie
29/06/21	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 !	