



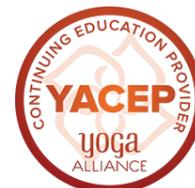
# SHIVA SHAKTI TRAINING

- Les fondements d'une pratique fluide -  
Comment cultiver sa puissance et filtrer sa lumière

**PLANNING DE FORMATION 2021/22 - 200 h**

## Module 50 Heures

Les Fondations d'une Pratique Fluide – Méthodologie  
ShivaShakti – les bases d'une pratique Solaire & Lunaire



**8 - 12 JUIN 2022**

**Enseignante :** Charlotte Saint-Jean

**Lieu :** Pure Expérience, Ferme du Bois de Plottes, 71700 Tournus

**Durée :** 47 heures présentiels - 3 +heures de travail personnel

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
8/06/22	14h00	Accueil & Présentation	
	14h30	<b>Cercle d'Ouverture</b>  Les principes de base du Vinyasa ou Flow Yoga Les origines et les cibles La Méthodologie ShivaShakti - Comment construire une pratique fluide Les Namaskars et kramas	Théorie
	17h30	Première Pratique de base - <b>Lunaire</b>	Pratique
	20h00	Dîner	Théorie
	21h00	** fin de la journée **	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
9/06/22	8h45	Méditation d'ouverture  <b>Les Séquences des postures</b> - comment construire une pratique suivant <b>la méthodologie ShivaShakti</b> et comment préparer la "maha mudra" - <b>la posture principale</b> - dans une pratique de détente lunaire ou dans une pratique dynamique solaire  Comment placer la respiration, créer les <b>Kramas</b> , créer le <b>Bhava</b>  Pratique de base matinale - <b>Solaire</b>	Théorie & pratique
	13h00	** pause déjeuner **	

	14h30	Kramas & “Enchainements” et recap de la méthodologie  Teaching Labs : travail en groupes pour créer des minis séquences de pratiques en Solaire & Lunaire	Théorie & pratique
	17h00	** pause tisane **	
	17h30	Pratique ensemble fin de journée  <b>Lunaire</b>	Pratique
	19h30	** Dîner fin de la journée **	
<b>Jour 3</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
10/06/22	8h45	Pranayama & Méditation  <b>Solaire v/s Lunaire</b>  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  Travailler avec les styles, des intentions, l'alignement & la pratique d'asanas qui s'enchaînent  <b>Pratique Solaire</b>	Théorie & pratique
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h30	Teaching Labs sur une pratique Solaire  Enseignement aux autres	Théorie & pratique
	16h30	** Pause tisane **	
	17h30	Pratique Lunaire ensemble	Pratique Lunaire
	19h00	Fin de Journée d'enseignement	
<b>Jour 4</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
11/06/22	8h45	Pranayama & Méditation  <b>Solaire v/s Lunaire</b>	Théorie & pratique

	10h45 11h15	Le choix des postures et le choix des maha mudras - comment choisir la posture principale et comment la préparer Le choix des Respirations - les techniques l'enseignement et pourquoi une respiration est lunaire, solaire ou les deux  Pause tisane  <b>Pratique Solaire</b>	
	13h00	** pause déjeuner ** Et temps libre	
	15h30	Teaching Labs sur une pratique Lunaire  Enseignement aux autres	Théorie & pratique
	17h00	** Pause tisane **	
	17h30 20h00	Pratique finale de la journée  Diner et Fin de journée	
<b>Jour 5</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
12/06/22	8h30	Pranayama & Méditation  <b>Solaire v/s Lunaire et le Recap de la Méthodologie ShivaShakti</b>  Le yoga comme une boîte à outils - de l'ancien vers le moderne  Pratique ShivaShakti Flow - Pot Pourri  La suite du voyage.....  Cercle de fin	Théorie & pratique
	13h00 14h00	** pause déjeuner **  Fin de retraite et départs	
<b>A noter :</b>		Des manuels seront fournis avant la retraite à imprimer chez vous avant de venir.  Vous allez avoir besoin de stylos pour prendre des notes, vos tapis de yoga et des accessoires personnelles si vous en avez besoin.  Prenez des chaussures appropriées pour une ballade en forêt  Les petits déjeuners seront pris tous les matins à partir de 8h00	