



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

La porte de cette formation s'ouvre quand c'est le moment pour vous

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'Ayurvéda, 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 :**
 - o les Chakras, la Nature et les 5 éléments
 - o les mouvements d'énergie dans le corps
 - o l'Ayurvéda et les types doshiques (Vata, Pitta, Kapha) dans une pratique de yoga
 - o les phases de la vie
 - o Nourrir la voix intérieure
 - o 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**
 - o la Respiration
 - o la Méditation
 - o le Mouvement
 - o 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).

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

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**
 - o Placez votre Sankalpa - le thème et l'intention pour la pratique qui va suivre
- **Respiration**
 - o Mise en place d'une respiration qui accompagne la séance
- **Méditation & Mouvement**
 - o Une pause méditative pour intégrer le souffle, le mouvement et l'intention de votre pratique
- **Rituel**
 - o Connexion du Corps
 - Des instants de mise en place pour intégrer le Flow, ou courant, qui va suivre
 - o Namaskars
 - Un ou plusieurs namaskars (salutations ou mouvements sacrés) qui vont intégrer d'avantage l'intention de votre pratique physiquement et mentalement
 - o Flow du Corps - Mudras en fluidité
 - Les postures qui se suivent et qui créent un courant d'énergie dans le corps
 - o 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
 - o Maha Mudra
 - Posture principale déjà préparée lors de la séance

*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*

- **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.

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.
- **2 Retraites (choisir 2 sur 3 proposées)**
 - **Éléments, Rituels & les Piliers de la Féminité** – un voyage autour des chakras, les reliance avec la nature & nous et les rituels ou énergies à explorer autour de la féminité
 - **Ayurveda & et L'Harmonie Naturelle** – Un alignement Doshique à travers le Yoga, la méditations et les techniques naturelles d'équilibre physique
 - **Equilibrage Hormonal et Soins Holistiques** – un parcours en yoga restauratif, yoga du

*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*

visage, EFT, méditation & visualisation

- **Evaluation Professeur - 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

Les Weekends et les Retraites 2022/23

Module / Les Fondements d'une Pratique Fluide

7-9 octobre 2022

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Tournus

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 Yoga

Comment construire une pratique fluide

Kramas & "Vagues"

Les séquences de postures & comment préparer la "Maha Mudra" - posture principale

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 / Alignement Doshique via le Yoga

4 - 6 novembre 2022

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Tournus

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

*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*

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 Prakritti.

Module / Éléments & Chakras - Vinyasa à Thèmes

2- 4 décembre 2022

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Tournus

Un module rempli de joie, des nectars 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 "Chakrique" 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 Éléments

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 / Anatomie & Physiologie

13 - 15 janvier 2023

Enseignante : Margarie Vernon

Lieu : Tournus

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

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 Piliers de la Féminité

3 - 5 Mars 2023

Enseignante : Charlotte Saint Jean

Lieu : Tournus

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 et 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 / Alignement Intérieur & Restoratif - La Pratique Lunaire

31 mars - 2 avril 2023

Enseignante : Charlotte Saint Jean

Lieu : Tournus

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 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 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 Relaxation profonde

Module / Les Fondements d'une Pratique de Yin Yoga

5 - 7 mai 2023

Enseignante : Cécile Roubaud

Lieu : Tournus

Ce module de la formation est dédiée 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 pratiquante 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

*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 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

Retraite & Examen Final

30 juin - 4 juillet 2023

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Tournus

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 re-vister 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

*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*

- 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.
- **Deux séquences vidéos** 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.
- **5 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 que vous choisissiez ou que nous choisirons ensemble. 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.
- **Un examen pratique** qui porte sur l'animation d'une séance de 20mn. Les élèves seront les stagiaires de la formation.

Vous recevrez un document du règlement intérieur et un document

*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*

précisant les détails et critère de cette formation et de l'évaluation finale lors de l'inscription

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.

Modules pour poursuivre la formation en 300 heures

Choisir 2 des 3 retraites proposées

Éléments, Rituels & Piliers de la Féminité

22 – 26 mars 2023

Enseignante : Charlotte Saint Jean

Lieu : Tournus

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. 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. On intègre les éléments, les chakras et les déesses dans un voyage sacré.

Un 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 qui guérit, une belle 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 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.

- **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

*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*

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

- **Nourrir la Déesse intérieure** Chaque jour sera un voyage de :
 - o Créativité & Puissance
 - o Abondance & Ancrage
 - o Force vitale & Passion
 - o Sérénité & Confiance
- Pour trouver une connexion profonde en apprenant
 - o Les Définitions des Chakras et Intégrer un chakra / élément par jour
 - o Comment savoir si nous ne sommes pas en phase ou bloqués dans ces points d'énergie subtiles ?
 - o L'influence des différents Chakras sur notre corps et notre état mental
 - o Les sutras et les textes sacrés du yoga, leurs relations avec les Chakras et les Éléments
 - o Définir les 7 Chakras & leurs éléments
 - o Créer une pratique fluide basée sur les Chakras
 - o Intégrer les éléments dans une pratique de yoga et dans le corps
 - o Nourrir les Koshas
 - o La théorie derrière les Gunas, les Chakras, et les Éléments

Equilibrage Hormonal, Lunar Restore & Soins Holistiques pour votre bien-être au féminin

12 - 16 octobre 2022

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 : Tournus

Retraite 5 jours

Objectifs

Ce module se concentre sur la notion de trouver son équilibre non seulement hormonal mais aussi une harmonie ou ancrage via plusieurs styles de yoga - le Lunar Restore, un style fluide et lent pour aller tranquillement en profondeur, le Hormone Yoga basé sur les enseignements de Dinah Rodrigues, des séances de Yoga du Visage et du EFT - un technique de tapping - pour des soins qui vont beaucoup plus loin que la peau.

Vous allez apprendre

- A s'écouter et trouver le chemin pour une harmonie intérieure
- A réveiller son niveau d'œstrogène et équilibrer les hormones en période de pré ménopause et le pendant et après
- A Rayonner à travers les phases de la vie
- **A quoi vous attendre**

Des pratiques riches et très variées qui utilisent des techniques anciennes de pranayama et des postures classiques ainsi que des techniques modernes

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

AYURVEDA ET EQUILIBRAGE HOLISTIQUE & DOSHIQUE POUR UN ALIGNEMENT NATUREL

POUR SUIVRE LE RYTHME CIRCADIEN POUR UNE VIE EN HARMONIE

16 - 20 novembre 2022

Enseignante : Charlotte Saint Jean avec intervention de deux ateliers de la part de d'un spécialiste dans l'Ayurveda, Lalila Politi
Lieu : Tournus

Retraite 5 jours

*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*

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 types doshiques - Vata, Pitta, Kapha

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

A quoi vous attendre

Votre Prakritti & comment vos Doshas influencent vos vies & votre pratique *La science d'Ayurvéda, 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 Doshique, votre Prakritti.*

Votre pratique de yoga, vos méditations & votre façon de respire 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'un pratique yogique et doshique.