



TEACHER TRAINING PROGRAMMES  
Foundations of a Fluid Practice  
*Vinyasa 200 hour Teacher Training*



[www.shivashakti.fr](http://www.shivashakti.fr)

The complex block features a dark brown background. On the left, there is a photograph of a person in a black and white outfit performing a handstand with a white yoga wheel. On the right, a photograph shows a woman with blonde hair, wearing a dark blue tank top, sitting on a purple yoga mat and smiling. In the background of this photo, other people are visible in a studio setting. The ShivaShakti logo is centered at the bottom of the block, and the text "TEACHER TRAINING PROGRAMMES" is at the top left, "Foundations of a Fluid Practice" is below it, and "Vinyasa 200 hour Teacher Training" is at the bottom left. The website address "www.shivashakti.fr" is on the right.

Livret d'accueil Stagiaire 200 heures



## **1. Mots de bienvenu**

Notre centre de formation SHIVA SHAKTI vous remercie de l'intérêt que vous nous portez.

Nous vous souhaitons la bienvenue, vous qui souhaitez nous rejoindre.

Vous trouverez au fil de ces pages, tous les renseignements dont vous aurez besoin, pour en savoir plus sur notre centre de formation.

Cette école de formation existe pour allumer votre flamme intérieure, pour vous guider vers votre présence, votre rayonnement. Elle vous offre des pratiques anciennes dans un contexte moderne et pertinent. Elle vous guide vers les éléments, les flux énergétiques du corps, les mantras, les Doshas pour les réunir physiquement, mentalement et spirituellement.

Cette formation n'est pas un voyage gymnastique – elle ouvre les portes et vous permet de trouver votre voix et de la suivre. Les asanas, la méditation, le travail respiratoire, la philosophie du yoga et l'auto-enquête vous bercent associant l'ancien au moderne.

### **C'est votre voyage vers l'harmonie.**

Nous restons à votre disposition pour tout renseignement supplémentaire dont vous auriez besoin.

En espérant vous retrouver prochainement au sein de notre centre de formation.



## **2. Présentation de l'organisme de formation**

Basé à Ste Foy Tarentaise, le centre de formation SHIVA SHAKTI est né avec la vocation de proposer une formation de professeurs : les fondements d'une pratique fluide pour devenir professeur de yoga et à avoir une pratique saine et/ou chercher à approfondir sa propre pratique.

La formation de professeur ShivaShakti de 200 heures est basée sur 7 week-ends et une retraite de 5 jours avec examen en Bourgogne du Sud.

### **Notre structure**

Notre organisme de formation est enregistré sous le n° 84 73 01938 73 auprès de la DREETS de Savoie. Notre forme juridique est une société par action simplifiée unipersonnelle dont la présidente est Charlotte SAINT JEAN et notre SIREN le 829 426 220.

Afin de prouver de la qualité de nos formations, une demande de certification Qualiopi est en cours.

### **Nos labels Yoga Alliance**

Notre centre de formation est accrédité par l'organisation Yoga Alliance.

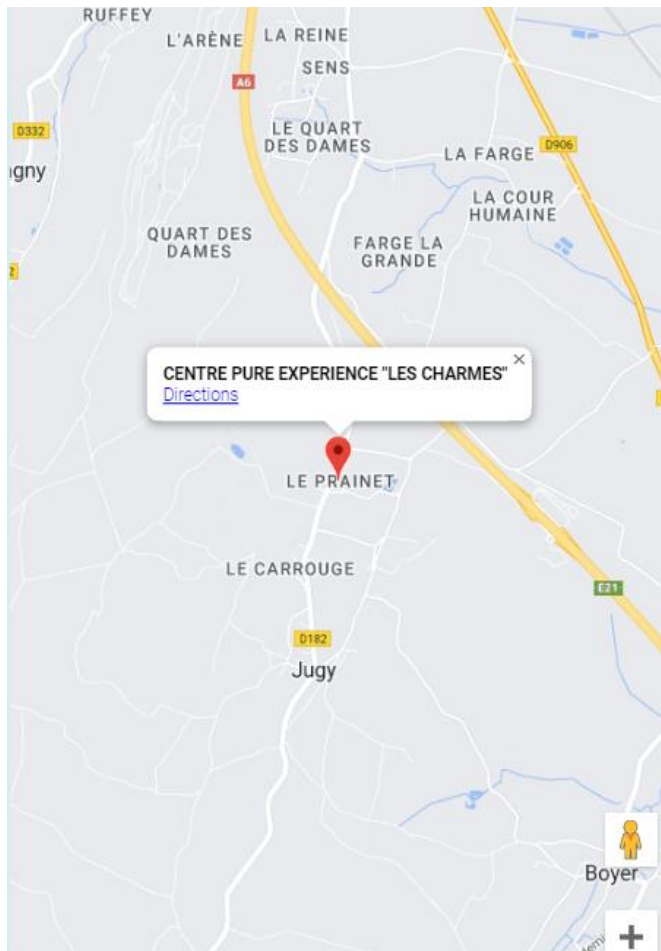
L'International Yoga Alliance est une organisation internationale qui aide les enseignants, les studios de yoga et les étudiants à choisir un programme de formation de qualité qui est ensuite reconnu à l'échelle internationale. Cela permet de s'inscrire en tant que professeur agréé Yoga Alliance, permet de recevoir des attestations même pour des modules de formation supplémentaires (pas d'obligation d'être sur les parcours 200 et 300 heures). Nous sommes en train d'intégrer le statut Qualiopi pour l'école.



### **Notre lieu de la formation :**

La formation se déroulera dans les locaux du centre de PURE EXPERIENCE. Ce site est constitué d'une belle propriété avec un parc arboré d'essences centenaires, offrant des chambres pleines de charme et confortables. Piscine extérieure (de mai à septembre). Il est situé en pleine nature dans le Sud de la Bourgogne sur l'itinéraire d'un sentier de Grande Randonnée "Le Chemin des Moines" pour se connecter à la nature.

Un forfait, en sus du prix de la formation, pour un séjour de 3 jours/ 2 nuits par module sera demandé. Pour information, ce forfait s'élevait à partir de 170€ pour 2022/2023.



## **PURE EXPERIENCE**

### **Les Charmes**

307 route Saint Germain  
71240 JUGY

**En voiture : Sortie n°27 Autoroute A6 : Tournus**

### **Covoiturage :**

Si vous cherchez un trajet ou si vous vous rendez en voiture au Centre et que vous avez des places à proposer, vous pourrez vous organiser directement avec les autres participants une fois votre réservation effectuée.

### **Train**

TGV de Paris Gare de Lyon vers Maçon Loché  
TGV 1h45

TER de Paris Bercy vers Tournus 4h environ  
Nous pouvons venir vous chercher en gare  
(prix / pers. / trajet)

-Gare de Tournus (5km, 8 mn) :

-Gare de Mâçon Loché TGV (35 km, 35 mn) :

### **Avion**

Aéroport de Lyon. Navette jusqu'à la Gare de Lyon Part Dieu. Train jusqu'à Tournus.



### **3. L'équipe pédagogique**

Chaque formatrice se forme régulièrement dans le domaine d'expertise pour lequel elle intervient dans le cadre de nos actions de formation et ceci pour avoir le niveau de qualification requis.

#### **Charlotte Saint-Jean**



Formatrice référente et responsable pédagogique de la formation Shiva Shakti. diplômée de l'Ecole Internationale de Sivananda – Hatha Yoga Prana Flow 200H avec Shiva Rea – Hatha Vinyasa Flow – Ashtanga Yoga, Charlotte enseigne un yoga de style Flow qui intègre Hatha, Vinyasa, Prana Flow, Ashtanga, Para, Hormone & Yin Yoga. Avec près de 20 ans d'expérience dans l'enseignement et plus d'années de pratique passionnée dans une variété de styles et de traditions de yoga. Charlotte vit et aime sa vie de yoga. Auteur, Yoga – Rayonner sa puissance au féminin (Ed Eyrolles) & Résilience (Ed Pegasus) cours de yoga, ateliers, coaching privé et retraites, contributeur au magazine Bonheur, Créateur et Directeur du premier site de yoga en ligne en français, YogaChezMoi, et créateur du Women's Spirit Festival et de Bliss Bordeaux, ainsi que de la plateforme de coaching en ligne earthschool. Charlotte a transformé sa passion en un mode de vie artistique.

Notre centre de formation fait également appel à 2 formatrices indépendantes :

Anne-Gaëlle GUILLOT dispose de 5 ans d'expérience en tant que professeure de Yoga diplômée en Anatom Yoga Certification Yin Yoga 200H, Certification Vinyasa et Hatha Yoga 200H, Certification Prana, Flow 100H

#### **Cécile Roubaud**



##### *Yin, Vinyasa, Prana Yoga*

Cécile a 10 ans d'enseignement à son actif et s'adonne pleinement à sa passion pour cet art ancestral. Cécile a développé au fil des années son propre style unique mêlant Ashtanga, Prana Flow & Yin yoga. Cécile rejoint l'équipe pour les modules de Yin Yoga. Cécile est également auteur de plusieurs livres basés sur le Yin Yoga.

Cécile enseigne notre module Yin Yoga en mai de chaque année.



## Aleksandra Jozwiak-Guyon



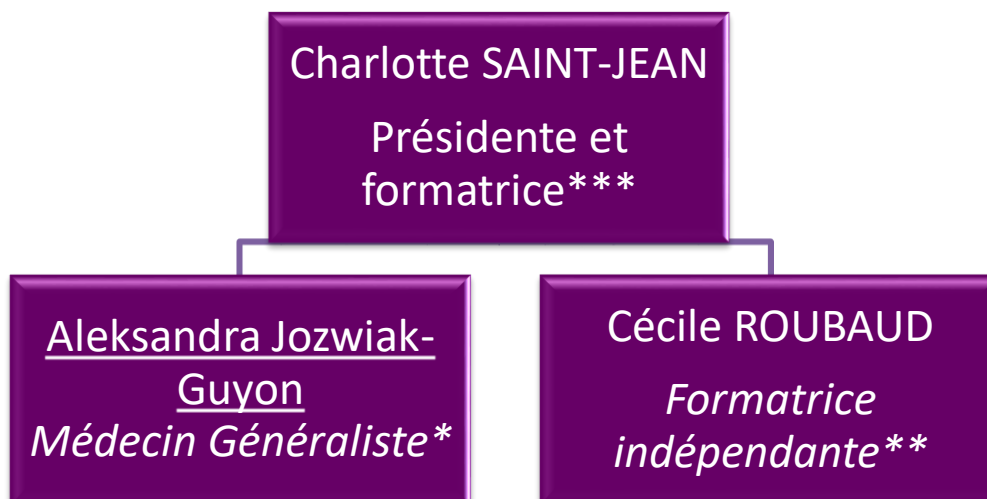
*Médecin Généraliste, Maman, Professeur de Yoga ShivaShakti, Hypnose et Homéopat*

« Ce qui est important pour un Médecin et pour le patient, c'est une relation de confiance avec des informations précises & claires et un respect mutuel. Pour maintenir la meilleure santé possible, nous devons être informés sur le fonctionnement de notre corps, identifier nos besoins, évaluer les risques et trouver ensemble un équilibre. C'est pourquoi j'intègre une approche holistique à mon travail de médecin et maintenant dans cette formation. J'aime partager ma vision de la santé équilibrée.

Aleksandra enseigne nos modules d'anatomie chaque année en janvier.

## Organigramme du centre de formation

Notre centre de formation vous propose des formations dans les domaines suivants :



\*\*\* **Charlotte Saint Jean** ; Commerciale, Formatrice principale, Référente Handicap, Gestion Administrative & Site Web

\*\* **Cécile Roubaud** : Formatrice sur le Module Yin Yoga

\***Aleksandra Jozwiak-Guyon** ; Formatrice sur le module Anatomie





## 4. Présentation de la FORMATION PROFESSEUR

*Les fondements d'une pratique fluide - Vinyasa 200 heures -*

**Cette formation est pour les personnes** qui veulent **approfondir** leur pratique personnelle ou **devenir professeur** de Yoga. Elle s'adresse aussi aux professeurs qui souhaite **élargir** leurs connaissances, leurs expériences, **éveiller** leur créativité physique et spirituelle.

*Vous êtes sur ce chemin de yoga par pur hasard ou pour d'autres raisons ; besoins physiques ou spirituels, 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 cœurs votre lumière, vos tapis et vos cahiers.

*On va rayonner ensemble !*

**Pour participer à cette formation, vous devez :**

- Avoir déjà une pratique forte & régulière de yoga
- 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)
  - Vous pratiquez depuis un min de 2 ans
  - Vous connaissez les postures de bases de yoga
- Vous êtes intéressés par le yoga et possédez un désir sincère d'approfondir vos connaissances
  - Vous pratiquez régulièrement
- Vous êtes intéressés par la méthodologie de Vinyasa Flow Yoga & Restorative Yoga

Cette formation Shiva Shakti de 200 heures se présente sous la forme de 7 week-ends non résidentiels basés près de Lyon à Jugy et d'une retraite de

5 jours dans le même lieu

Pour chaque module de formation, vous recevrez un manuel pédagogique.

**Module / Les Fondements d'une Pratique Fluide**

**6–8 Octobre 2023**

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Pure Experience, 71700 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 / L'Ayurveda & Le Yoga - Vinyasa à thèmes

10-12 novembre 2023

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Pure Experience, 71700 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 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

8-10 décembre 2023

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Pure Experience, 71700 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 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 / Anatomie & Physiologie

12-14 janvier 2024

Enseignante : Aleksandra Joswiak-Guyon

Lieu : Pure Experience, 71700 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 1-3 Mars 2024

Enseignante : Charlotte Saint Jean

Lieu : : Eveil & Sens, Ferme du Bois de Plottes, 71700 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 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 !

### **CERCLES SACRÉS - 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

**5-7 avril 2024**

Enseignante : Charlotte Saint Jean Lieu : Pure Experience 71700 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

**24-26 mai 2024**

Enseignante : Cécile Roubaud

Lieu : Pure Experience, 71700 Tournus

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 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 Template 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

## Retraite & Examen Final

**28 juin – 2 juillet 2024**

Enseignante : Charlotte Saint-Jean Lieu : Pure Experience, 71700 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
- 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 choisirez 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 précisant les détails et critères 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.

- Formation de Professeurs : Les fondements d'une pratique fluide - Vinyasa 200 heures

**Tarifs** : 3150€ pour la formation de 200 heures (voir la fiche en annexe tarif de notre prestation)

### **Formations personnalisées :**

Toutes les formations proposées peuvent être adaptées à votre problématique, votre métier, vos besoins professionnels ou personnels, vos objectifs, votre budget...

***N'hésitez pas à demander un devis pour une formation personnalisée !***

### **Délai d'accès aux formations :**

La formation "Fondements d'une pratique fluide 200 heures" est proposée sur 8 week-ends étalés sur 9 mois. Chaque session de formation de 200 heures commence en octobre et termine en juin. Un programme détaillé des modules de la formation sera envoyé dès réception et validation du dossier d'inscription.

### **Déroulement de la formation et moyens pédagogiques :**

Cette formation Shiva Shakti de 200 heures se présente sous la forme de 8 week-ends non résidentiels basés près de Lyon, et d'une retraite de 5 jours. Pour chaque module de formation, le candidat recevra un manuel pédagogique.

### **Le déroulement de la formation s'organise en 5 phases :**

- 1) Procédure d'admission** : les prérequis, le parcours et le projet professionnel et la présentation de pièces justificatives du candidat sont analysés lors d'un entretien individuel avec la responsable de la formation. Un programme détaillé des modules de la formation vous sera envoyé dès réception et validation de votre dossier d'inscription. Le contenu de chaque cours est précisé et les objectifs opérationnels du candidat sont revus et mis à jour dans la fiche d'analyse des besoins.
- 2) Procédure de positionnement** : Lors de l'entretien individuel, la responsable de formation, Mme Charlotte SAINT JEAN, questionnera le futur stagiaire afin d'évaluer son niveau, vérifier ses prérequis et personnaliser la formation.
- 3) Convocation à la formation** : Si sa candidature est acceptée, le stagiaire recevra un dossier d'inscription à compléter. Un programme détaillé des modules de la formation sera envoyé dès réception et validation du dossier d'inscription. Quelques jours avant la formation, une convocation est envoyée, accompagnée de toutes les informations nécessaires au bon déroulement de la formation : l'intitulé du stage, l'adresse et le plan d'accès.
- 4) Action de formation** : Cette formation Shiva Shakti de 200 heures se présente sous la forme de 7 week-ends non résidentiels basés près de Lyon à Jugy et d'une retraite de 5 jours dans le même lieu pour la certification finale.

La formation alterne sur 9 mois des temps en centre de formation, de travail personnel, de pratique encadrée (cours de yoga), la retraite et l'examen final. Shiva Shakti utilise des méthodes pédagogiques diversifiées : apports théoriques, mises en situation pédagogiques, "Teaching labs", échanges de pratiques, travail personnel...

Une feuille de présence est remise pour émargement ainsi que le planning. Le déroulement des séances de formation et les supports sont adaptés afin de faire directement référence aux attentes des stagiaires et/ou celles des employeurs, pour répondre aux exigences de la personnalisation de l'accès à la





formation.

Pour chaque module de formation, le stagiaire recevra un manuel pédagogique.

### **5) Evaluation des acquis :**

L'évaluation des stagiaires est basée sur plusieurs méthodes complémentaires pour créer les meilleures conditions à l'assimilation progressive des connaissances. La prise de confiance, l'autonomie et la responsabilisation sont recherchés pour un engagement complet tout au long de la formation :

- Auto-évaluation continue des stagiaires dans leur "livret d'accueil" remis en début de formation. Ces auto-évaluations à l'issue de chacun des modules permettent au stagiaire de réfléchir à l'évolution et à l'intégration de ses connaissances, à ses attentes, et aux difficultés rencontrées.
- Une évaluation continue est réalisée à l'issue de chaque module par la responsable de formation porte sur l'animation d'une séance, d'un Teaching labs et d'un entretien individuel.
- L'étude de livres : Le stagiaire devra fournir 5 fiches de lecture de 1000 caractères parmi une bibliographie fournie à l'inscription (fiche de lecture selon critères donnés). Ces résumés doivent être rendu avant la retraite finale.
- Une évaluation finale basée sur un travail personnel (séances filmées, projet personnel/professionnel, fiches de lecture...), un examen pratique (animation d'un cours de 20mn), d'un examen écrit (connaissances théoriques) et un entretien individuel.
- En cas de réussite, le diplôme "Les fondements d'une pratique fluide – Vinyasa 200 heures" délivré par SHIVA SHAKTI est certifié E-RYT (Registered Yoga Training) par la plus grande association de Yoga reconnue : Yoga Alliance International. Cette association garantit la qualité et la reconnaissance de ce diplôme qui permet de pratiquer en tant que professeur de yoga dans le monde entier.

### **Méthode d'évaluation de la satisfaction des formations :**

- Questionnaire de satisfaction à chaud du stagiaire dans la semaine suivant la fin de la formation.

**Une attestation de suivi de stage sera fournie à chaque stagiaire.**

### **Planning des sessions :**

Cette formation Shiva Shakti de 200 heures se présente sous la forme de 7 week-ends non résidentiels basés près de Lyon à Jugy et d'une retraite de 5 jours dans le même lieu pour la certification finale.

Un planning des sessions sera remis au stagiaire lors de son inscription. (voir fiche annexe)

### **Moyens logistiques :**

L'organisme de formation Shiva Shakti Training met à disposition les moyens matériels adaptés à la formation et au public :

- Des locaux, adéquats, suffisants et adaptés à la situation (apports théoriques, pratiques ...) et au nombre de stagiaires
- Des équipements adaptés à la pratique du yoga
- Des ressources matérielles générales et spécifiques (briques, sangles, ...)



- Des supports matérialisés et dématérialisés : bibliographie, manuels pédagogiques, DVD, vidéos en ligne, référencement et mises à disposition de sites en lien avec les contenus de formations et un dossier Google Drive...
- Un groupe Facebook dédié "Shiva Shakti Tribe" pour favoriser le lien et les échanges entre stagiaires
- SITES INTERNETS RESSOURCES :
  - <https://www.yogaalliance.org/>
  - <http://www.yogachezmoi.com>
  - <http://www.shivashakti.fr>

En étant plus particulièrement attentif aux publics en situation de handicap.

## **Accessibilité Handicap**

La formation est ouverte à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le cadre de la formation dispensée. Si nous ne disposons pas de moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du bénéficiaire en situation d'handicap, alors ce dernier sera orienté soit vers le référent handicap soit vers l'organisme partenaire du réseau. Un plan d'adaptation sera rédigé en concertation avec les formateurs, notre organisme et le stagiaire.

## **Méthodes Pédagogiques techniques et d'encadrement mobilisées et informations complémentaires.**

Moyens techniques et pédagogiques : La formation théorique et pratique est réalisée essentiellement en présentiel. Pour les parties éventuelles à distance ou en visioconférence ou e-learning, le stagiaire devrait disposer d'une connexion internet et une tablette, téléphone ou PC. Les documents supports seront fournis en format pdf en amont de chaque partie de la formation et envoyé par courriel. Si nécessaire l'organisme peut fournir une version dématérialisée.

Vous pouvez vous présenter à cette formation si :

Veuillez noter que cette formation est intensive avec des pratiques (surtout le matin) tonique & dynamique. Soyez prêts et en forme !

La formation "Fondements d'une pratique fluide 200 heures" est proposée sur 8 week-ends étalés sur 9 mois. Chaque session de formation de 200 heures commence en octobre et termine en juin. Un programme détaillé des modules de la formation vous sera envoyé dès réception et validation de votre dossier d'inscription.

A noter la possibilité de poursuivre avec une certification de 500 heures (formation de 300 heures qui complète cette formation initiale de 200h).

La formation avancée (300/500 heures) sera composée de 6 modules intensifs de 5 jours tous les deux mois. Elle sera ouverte à tous professeurs de yoga avec ou sans la formation "Fondements d'une



pratique fluide 200 heures". Il suffira d'avoir une équivalence de formation et un minimum de 3 à 4 ans de pratique. Ces modules seront également disponibles comme formation additionnelle (par module de 4-5 jours indépendamment des autres) et reconnus par l'organisme de certification Yoga Alliance. Ces modules constitueront dans leur totalité les 300 heures supplémentaires afin de compléter la certification 500 heures. Plus d'information sur ces modules à venir en cours d'année.

## **L'ACCREDITATION RYT 200 HEURES**

Dès que vous complétez votre formation de 200h avec succès, nous vous remettons un certificat RYT (Registered Yoga Teacher) 200 heures reconnue par Yoga Alliance International. Ce certificat valide vos connaissances des principes et pratiques de Vinyasa Flow Yoga & Restorative Yin, ainsi que vos capacités pédagogiques sur la bonne transmission de ces pratiques de yoga.

Votre formation inclura un travail sur la méthodologie d'enseignement, la théorie et la philosophie du Yoga, l'anatomie et la physiologie ainsi que l'anatomie subtile. Vos connaissances seront testés par un travail personnel de thèse, des séquences vidéos et un examen final écrit et pratique.

L'organisme de formation Shiva Shakti est enregistré auprès du Yoga Alliance USA, et la formation "The Foundations of a Fluid Practice Teacher Training Programme 200H" est approuvé par l'International Yoga Alliance, organisme certificateur internationalement reconnu.

Une fois votre certificat accordé, vous avez la possibilité de vous enregistrer auprès du Yoga Alliance International ([www.yogaalliance.com](http://www.yogaalliance.com)) si vous vous acquittez des frais d'enregistrement pour être RYT 200 Yoga Teacher.

*SAS Shiva Shakti Training - Viclaire 73640 Sainte Foy Tarentaise - SIREN 829 426 220 - Déclaration d'activité de formation auprès de la DIRECCTE n° 84730193873*



# FICHE D'INSCRIPTION

**NOM :**

**PRENOM :**

**E-MAIL :**

**ADRESSE :**

**PORTABLE :**

**SITUATION PROFESSIONNELLE ACTUELLE :**

**VOTRE MOTIVATION A VENIR SUR LA FORMATION :**

**VOUS AVEZ DES BLESSURES OU DES SOUCIS DE SANTÉ ? VOUS SUIVEZ UN TRAITEMENT MEDICAL ? SI OUI POURQUOI ET DEPUIS COMBIEN DE TEMPS ?**

**OÙ EST-CE QUE VOUS AVEZ ENTENDU PARLÉ DE NOTRE ÉCOLE DE YOGA SHIVASHAKTI ?**

**DEPUIS COMBIEN DE TEMPS PRATIQUEZ- VOUS LE YOGA ?**



QUELS STYLES DE YOGA CONNAISSEZ- VOUS ? QUELLES TECHNIQUES AVEZ-VOUS ÉTUDIÉ AVANT ?

QU'EST-CE QUE VOTRE "SADHANA PERSONNE" OU VOTRE PRATIQUE DE YOGA PERSONNELLE ? DÉCRIVEZ EN QUELQUES MOTS

ÊTES-VOUS PROFESSEUR MAINTENANT ? SI OUI DEPUIS COMBIEN DE TEMPS ET OÙ EST-CE-QUE VOUS ENSEIGNEZ ?

PENSEZ-VOUS ENSEIGNER APRÈS CETTE FORMATION OU EST-CE QUE VOUS LA FAITES POUR APPROFONDIR VOTRE PRATIQUE PERSONNELLE ?

QUE RECHERCHEZ-VOUS DANS CETTE FORMATION?



## MON AUTO-EVALUATION

A renseigner à l'issu de chaque module. L'échelle de valeur est croissante, de la compétence non acquise (1) à sa maîtrise (8).

Construire une pratique fluide									
Préparer une séquence de postures									
Préparer la "Peak Pose"									
Pranayama & méditation									
<b>Ce que je retiens de ce module</b>	<b>Ce que je dois améliorer</b>		<b>Ce que je dois faire pour y arriver</b>						
◇ ...	◇ ...		◇ ... ◇ ...						
Connaissance de l'Ayurveda									
Intégrer l'Ayurveda dans une séance									
Créer une pratique selon les Doshas									
Ajustement de postures									
<b>Ce que je retiens de ce module</b>	<b>Ce que je dois améliorer</b>		<b>Ce que je dois faire pour y arriver</b>						
◇ ...	◇ ...		◇ ... ◇ ...						
Créer une pratique lunaire									
Animer une séance de lunar prana flow									
Savoir prendre la "température émotionnelle"									
Pranayama et méditation									
<b>Ce que je retiens de ce module</b>	<b>Ce que je dois améliorer</b>		<b>Ce que je dois faire pour y arriver</b>						
◇ ...	◇ ...		◇ ... ◇ ...						
Connaissance des Chakras									
Créer une pratique fluide basée sur les Chakras									
Yoga Sutras et textes sacrés									
Les Gunas, chakras et éléments									
Pranayama et méditation									
<b>Ce que je retiens de ce module</b>	<b>Ce que je dois améliorer</b>		<b>Ce que je dois faire pour y arriver</b>						
◇ ...	◇ ...		◇ ... ◇ ...						
Connecter avec sa force féminine et sa sensualité									
Cercle sacré : explorer les thématiques qui nous touchent									
Nourrir sa déesse intérieure									
Alignement postural dynamique									
<b>Ce que je retiens de ce module</b>	<b>Ce que je dois améliorer</b>		<b>Ce que je dois faire pour y arriver</b>						
◇ ...	◇ ...		◇ ... ◇ ...						
Connaissances anatomiques									
Connaissances physiologiques									
Lecture des mouvements et alignement dans une pratique									
Enseigner en sécurité et transmettre ces notions									
<b>Ce que je retiens de ce module</b>	<b>Ce que je dois améliorer</b>		<b>Ce que je dois faire pour y arriver</b>						
Mes connaissances du Yin Yoga									





Ma pratique du Yin Yoga								
Connaissance des effets physiques et énergétique des postures								
Pratique du Yoga Nidra								
Pranayama et méditation								
<b>Ce que je retiens de ce module</b>	<b>Ce que je dois améliorer</b>			<b>Ce que je dois faire pour y arriver</b>				
◇ ...	◇ ...			◇ ... ◇ ...				



## PROCESSUS DE GESTION DES RECLAMATIONS

Cette procédure concerne la gestion des enregistrements de réclamations en provenance de tiers, chez SHIVA SHAKTI.

*Une réclamation est l'expression écrite ou réceptionnée par tout moyen traçable, actant du mécontentement d'une relation client, fondée ou non, exprimée par écrit ou par tout moyen traçable, par un Tiers, mettant en cause directement ou indirectement SHIVA SHAKTI et susceptible de porter atteinte à son image ou de comporter un risque financier.*

### Principales étapes du traitement des réclamations :



Le formulaire et le processus de gestion des réclamations sont disponibles sur demande auprès de SHIVA SHAKTI.

#### 1) Réception et enregistrement de la réclamation :

Les réclamations peuvent se présenter sous forme de courrier postal, e-mail, téléphone.

Chaque réclamation réceptionnée par tout moyen traçable fait l'objet :

- ☑ D'un enregistrement dans le tableau Excel prévu à cet effet et de l'ouverture d'un dossier (C1-I2 Tableau de bord indicateurs annuels.xlsx) ;
- ☑ D'un accusé de réception dans un délai maximum de 3 jours ouvrables à dater de la réception de la date de la réclamation, à défaut de réponse dans ce délai.

#### 2) Analyse de la réclamation et de son contexte :



Une reformulation de ce qui a été compris est faite afin de bien cibler la raison de la réclamation. Dans le cas d'un courrier ou courriel, un contact est établi par téléphone. SHIVA SHAKTI procède ensuite à la recherche d'information.

### **3) Traitement et Réponse à la réclamation :**

Le traitement de la réclamation doit être effectué dans un délai raisonnable. Pour un traitement simple, le délai de réponse ne doit en aucun cas excéder 7 jours.

Dans le cas d'une résolution complexe de la réclamation qui entrainerait un délai de traitement plus long, il convient d'en informer le Tiers par écrit dans les 5 jours en justifiant le retard de la réponse à venir et, en tout état de cause, dans un délai maximum de 1 mois à compter de la réception de la réclamation.

SHIVA SHAKTI s'engage à :

- **Fixer une échéance réaliste** en fonction des possibilités (qui fait quoi, quand)
- **Agir concrètement** en apportant la réponse promise
- **Inform**er le client du suivi.

### **4) Exploitation des réclamations :**

Les réclamations feront l'objet :

- d'un report de leur nombre dans le tableau de bord annuel
- d'une analyse détaillée des causes afin de ne plus reproduire le problème
- de la mise en place d'une action corrective (processus d'amélioration continue) et de la vérification de son efficacité.



## Formulaire de réclamation

**Merci de bien vouloir lire et compléter soigneusement le présent formulaire.  
Nous vous répondrons dans les plus brefs délais !**

Nom et Prénom de l'émetteur de la réclamation : .....

Société et fonction occupée : .....

Etes-vous :

- OPCO
- Donneur d'ordre de la formation (Employeur, Pôle Emploi...)
- Stagiaire
- Autre : .....

Votre réclamation porte sur : (plusieurs réponses possibles)

- Accueil, environnement général de SHIVA SHAKTI
- Traitement et suivi de votre demande
- Offre de formation de SHIVA SHAKTI (accès, présentation, contenu...)
- Déroulement d'une formation
- Coût / facturation
- Autre : .....

**Description explicite de la réclamation :**

(Dysfonctionnement identifié, date, lieu, intervenants, conditions éventuelles de survenue du dysfonctionnement, etc.) :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....