



## SHIVA SHAKTI TRAINING

- Les fondements d'une pratique fluide et restorative -

PLANNING DE FORMATION 2022/23 - 200 h

### Module 1 / Les Fondations d'une Pratique Fluide - Solaire & Lunaire 6-8 octobre 2023

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Pure Experience,

71240 Jugy

Durée : 22 heures 30 minutes

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
6/10/23	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
7/10/23	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 & "Enchaînements" 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 **	
<b>Jour 3</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
8/10/23	8h30	Pranayama & Méditation Solaire v/s Lunaire  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  Pratique Solaire	Théorie & pratique
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h00	Teaching Labs sur une pratique lunaire  Méditation de fin	Théorie & pratique
	16h00	** fin de la journée **	

## Module 2 / L'Ayurveda & Le Yoga - Vinyasa à thèmes 10 - 12 novembre 2023

Enseignante : Charlotte Saint-Jean  
Jugy

Lieu : Pure Experience, 71240

Durée : 20 heures 30 minutes

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
10/11/23	16h00	Accueil	
	16h30	Pranayama & Méditation Introduction à la science de l'Ayurveda Les Doshas - Vata, Pitta & Kapha et la Prakritti 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
11/11/22	8h00	Pranayama & Méditation Petit Déjeuner	Pratique
	8h30	Créer une pratique équilibrage Vat & Kapha	
	9h30	Comparer la séance Kapha avec la séance Vata  Pratique équilibrage Kapha	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h00	<b>Basé sur le Dosha Vata</b> Création de séance, ajustements de postures & Teaching Labs	Théorie & Pratique
	16h30	** pause tisane **	
	17h00	<b>Revoir les séances créés</b> <b>Pratique Equilibrage Pitta style lunaire</b> Méditation	Théorie & Pratique
	19h30	** fin de la journée **	
Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
12/11/23	8h30	Alignement Doshique via une séance de yoga - avec adaptation pour chaque Dosha en excès/dominance "Quel est votre Prakritti & pourquoi il est important de comprendre les Doshas et les Gunas»	Théorie & pratique
	11h30	Pratiques Tridoshic	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h00	<b>Teaching Labs</b> "L'influence des Doshas sur nos désirs,	Théorie

		choix et pratiques » Equilibrer le dosha Kapha	
	15h30	Résumé stage Méditation finale - équilibre & ancrage	Pratique

## Module 3 / Éléments, Énergies & Chakras - Vinyasa à Thèmes

8 - 10 décembre 2023

Enseignante : Charlotte Saint-Jean  
Jugy

Lieu : Pure Experience, 71240

Durée : 20 heures 30 minutes

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
8/12/23	16h00	Accueil	
	16h30	Pranayama & Méditation Cercle d'ouverture Définition des 7 Chakras & leurs éléments  Les Chakras d'ancrage & de fluidité Influences sur notre corps et notre mental - Soulsapes, techniques, langage & créativité dans les séances de Chakra Vinyasa  Mise en place du weekend	Théorie
	17h45	Pratique fluide basée sur le Chakras - <b>TERRE</b>	Pratique
	20h00	Dîner	
		** fin de la journée **	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
9/12/23	7h30	Pranayama & Méditation <b>Le Chakra de l'EAU</b> - Pratique	Pratique
	9h00	Petit déjeuner	Théorie
	9h45	Les Sutras, Les Vayus et les Koshas et les textes sacrés du yoga relatif aux Chakras	
	11.45	Deuxième pratique sur <b>l'élément du FEU</b>	
	13h30	** pause déjeuner **	
	14h30	Teaching Labs sur les Chakras de terre, de l'eau & du feu x 6 groupes  Retour séances et enseignements devant les autres	Pratique  Théorie
	17h00	** pause tisane **	
	17h30	<b>Le Chakra de l'AIR / ETHER</b> - le Coeur - introduction & pratique	Pratique
	19h30	** fin de la journée **	
Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
10/12/23	8h30	Méditation autour des Chakras - honorer son temple	Théorie

	9h00	Les Gunas, Les Chakras et Les éléments Chakra Vinyasa - les 5 éléments...	Pratique
	11h15	Comparer des éléments et chakras en postures  Corrections, Alignement et Postures clés  Pratique : Chakras Vinyasa	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h	Résumé de l'air et l'éther  Recap Solaire, Lunaire, Chakras, Éléments et l'Alignement Doshique  Échanges & Intentions	Théorie & Pratique
	15h30	Cercle de fin du week-end	
	16h00	** fin de la journée **	

**MODULE:4 Anatomie & Physiologie**  
**12-14 janvier 2024**

Enseignante : Aleksandra Joswiak-Guyon  
 71240 Jugy  
 Durée : 20 heures 30 minutes

Lieu : Pure Experience,

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
12/01/24	16h00	Accueil & Présentation du Stage	
	16h30	Le système nerveux, aspect fondamental de nos pratiques Shiva Shakti	Théorie
	18h30	Pratique Lunaire	
	20h00	Dîner	
		Fin de journée	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
13/01/24	8h30	La colonne vertébrale en mouvement, prévention des risques	Théorie
	12h30	** pause déjeuner **	
	14h	Hanches et Yoga	Théorie & pratique
	17h	** pause tisane **	
	17h30	Genou et Yoga	Pratique
	19h00	** fin de la journée ** Dîner	
Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
14/01/24	8h30	Respiration & cage thoracique Épaule & yoga	Mise en situation Théorie
	12h30	** pause déjeuner **	
	14h	La cheville et le pied dans les postures	Théorie
	16h	** fin de la journée **	

## Module 5 / Les Piliers de la Féminité

1-3 Mars 2024

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Pure Expérience, 71240

Jugy

Durée : 20 heures 30 minutes

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
01/03/24	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	Pratique
	20h00 post diner	Cercle sacré : explorer les thématiques qui nous touchent... le mot Femme & tous ses visages, nourrir notre déesse intérieure - nos forces et nos faiblesses	Partage
	21h30	** fin de la journée **	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
02/03/24	7h30	Saraswati Pratique	Pratique
	9h00	Petit Déjeuner	
	9h45	Saraswati, la déesse de la créativité, la fluidité et la sagesse. Durga déesse guerrière, force intérieure, courage, concentration	Théorie  Pratique
	11h30/45	Recap sur certaines postures - comment les enseigner et corriger  Durga Pratique	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h	L'abbaye de Tournus...	Visite et Partage
	16h30	** pause tisane **	
	17h00	Recap de la journée, partages... Introduction Lakshmi - inviter l'abondance et la plénitude	Théorie & Pratique
	18h00	Pratique de Lakshmi	Pratique
	20h00	**Dîner** et dodo	



Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
03/03/24	8h00	Méditation autour des énergies des déesses en nous	Pratique
	8h30	Petit Déjeuner	
	9h30	Recap des déesses et des pratiques du weekend Comment décliner des postures autour des déesses ? Comment créer le bhava de chaque déesse ? Quel Maha Mudra Choisir	Théorie
	11h00	Présentation autour de Kali	Pratique
	12h15	Pratique Kali  Teaching Lab Préparation En groupe préparation d'une série complète de chacune des déesses en 5 groupes	Théorie et Pratique
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h	Recap et Partages... Enseignements de vos séquences devant et avec les autres	Théorie & Pratique
	15h30	Cercle sacré - Un moment d'échange & Méditation finale Jaya Devi Mata	
	16h00	** fin de la journée **	

## MODULE 6 : Alignement Intérieur & Lunar Restore 5-7 avril 2024

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Pure Experience, 71240

Jugy

Durée : 20 heures 30 minutes

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
5/04/24	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
6/04/24	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
7/04/24	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 3-5 mai 2024

Enseignante : Cécile Roubaud  
Jugy  
Durée : 20 heures 30 minutes

Lieu : Pure Experience, 71240

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
3/05/24	16h	Accueil	
	16h30	Cercle de présentation Intentions du Weekend Yin Yoga l'histoire & les Fondations	Théorie
	17h30 - 19h00	Pratique pour arriver tranquillement	
	19h30	** diner**	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
4/05/24	8h30	Danse du Dragon et Yin Yoga	Pratique & Théorie
	10h00`	Yin Yoga l'histoire & les Fondations Taoïstes Apport psychique du Yin Yoga	
	11h30	Les bénéfices physiques du Yin, et ce qui différencie la pratique avec les styles Yang et le Yoga restauratif Pratique de Yin Yoga pour la colonne	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h30	Yoga Anatomie du squelette Élasticité et Compression Postures de Yin Yoga	Pratique
	16h45	** pause tisane **	
	17h30	Pratique ensemble fin de journée	Pratique
	19h00	** diner & fin de la journée **	
Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
5/05/24	8h30	Yin Yoga et danse du Dragon	Pratique & Théorie
	10h00	L'énergie et le Yin Yoga : introduction à la MTC, présentation des méridiens, présentation des 5 principes, bénéfices énergétiques de la pratique	
	11h30	Postures de Yin Yoga	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h	Cercle de fin Pratique de Yin Yoga DETOX Construire une pratique de Yin Yoga Postures et introduction au séquençage	Théorie & Pratique
	16h	** fin de la journée **	



## Retraite & Examen Final

### 28 juin - 2 juillet 2024

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

Lieu : Pure Experience, 71240 Jugy

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
28/06/24	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
29/07/24	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
30/07/24	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
1/08/24	8h30	Saraswati - Créativité & Sagesse  Les affaires du yoga : comptabilité, marketing, gérer sa pratique personnelle, créativité...	Théorie & Pratique
	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
2/08/24	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 ** Bon voyage à toutes !	