



SHIVA SHAKTI FORMATION

- Les fondements d'une pratique fluide et restorative -

PLANNING DE FORMATION 2023/24 - 200 h

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

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

Lieu : Villedieu, 84110

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 **	

Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
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

Lieu : Villedieu, 84110

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	Pratique
	8h30	Petit Déjeuner	
	9h30	Créer une pratique équilibrage Vat & Kapha Comparer la séance Kapha avec la séance Vata 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 créées Pratique Equilibrage Pitta style lunaire 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	Théorie & pratique
	11h30	"Quel est votre Prakritti & pourquoi il est important de comprendre les Doshas et les Gunas" Pratiques Tridoshic	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h00	Teaching Labs "L'influence des Doshas sur nos désirs, choix et pratiques »	Théorie

		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

Lieu : Villedieu, 84110

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 - TERRE	Pratique
	20h00	Dîner	
		** fin de la journée **	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
9/12/23	7h30	Pranayama & Méditation Le Chakra de l'EAU - 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 l'élément du FEU	
	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	Le Chakra de l'AIR / ETHER - 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 Pratique

	9h00	Les Gunas, Les Chakras et Les éléments Chakra Vinyasa - les 5 éléments...	
	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
 Durée : 20 heures 30 minutes

Lieu : Villedieu, 84110

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 : Villedieu, 84110

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
Durée : 20 heures 30 minutes

Lieu : Villedieu, 84110

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
Durée : 20 heures 30 minutes

Lieu : Villedieu, 84110

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 bénéfiques 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, bénéfiques 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 - 1/2 juillet 2024

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Villedieu, 84110

Durée : 39 heures 30 minutes

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
29/06/24	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
30/06/24	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
1/07/24	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
2/07/24	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 !	

Module Éléments, Rituels & Piliers de la Féminité 22 - 26 Mars 2023

Enseignante : Charlotte Saint-Jean Lieu : Tournus, Pure
Expérience

Durée : 50 heures

(45 heures plus 5 heures + avant le stage en préparation)

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
	14h00	Accueil & Présentation du stage	
	15h00	Pranayama Méditation & Accueil Cercle d'ouverture Définition des 7 Chakras & leurs éléments & la reliance des déesses L'ancrage & la fluidité Influences sur notre corps et notre mental - techniques, langage & créativité dans les séances de Vinyasa La Méthode Shiva Shakti	Théorie & Pratique
	17h00	** pause **	
	17h30	Pratique fluide basée sur la Terre & Muladharra chakra , Bhumi - je suis	Pratique
	19h00	** fin de la journée & diner**	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
	8h00	Méditation sur les Chakras	Théorie & Pratique
	8h45	Petit Déjeuner	
	9h30	Discussions Chakras et l'influence des éléments - comment construire une pratique autour de ces thématiques. Les Sutras et les textes sacrés du yoga relatifs aux Chakras et ce voyage autour des énergies viscérales	

		La Fluidité de l'eau & Saraswati Deuxième Chakra Swadisthana - pratique « solaire » ou matinale	
	11h30	La Fluidité de l'eau Deuxième Chakra Swadisthana - pratique « solaire » ou matinale	
	13h00	Déjeuner	Théorie & Pratique
	14h30 16h30	Balade vers les eaux sacrées Teaching Labs sur les chakras d'enracinement Terre & de la fluidité / créativité de l'eau & de Saraswati Démonstration /enseignements des deux séances créées Discussions - séances plus sur les Chakras et l'influence des éléments - comment construire une pratique autour de ces thématiques	Pratique et Théorie
	17h30	Pause Tisane	Théorie
	18h00	Le Chakra de l'eau en toute fluidité - Swadisthana chakra & Saraswati - je sens version lunaire	Pratique
	19h00	** fin de la journée **	
Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
	8h00	Pranayama, Méditation, Kriyas La Chakra du Feu - Manipura - je fais	Pratique Pratique & Théorie
	8h45	Petit Déjeuner	
	9h30	Discussion autour du Chakra du Feu - action, puissance et transformation	

		La déesse Durga - et le chakra du troisième œil, Anja	
	11h30	Pratique autour du Manipura Chakra & Durga	
	13h00	Déjeuner	Théorie & Pratique
	14h30	Sortie en Forêt	Pratique / Théorie
	16h30	Teaching Labs Retour des séances préparées terre, eau & feu - Bhumi, Saraswati & Durga Cercle & Discussions sur les différentes influences éléments et cadres de nature & postures reliées aux chakras leur relliance émotionnelle	Théorie
	17h30	Pratique sur la puissance douce de Parvati	Pratique
	19h00	Fin de Journée / Massages	
	20h00	Diner	
Jour 4	Horaires	Contenu	Pédagogie
	8h00	Petit Déjeuner	Pratique & Théorie
	8h45	L'élément de l'air et le Anahata Chakra - I love, j'ouvre mon cœur & la Déesse Lakshmi Pratique matinale Anahata Chakra et Air Début du Teaching Lab création de séances Feu et Air	Pratique
	13h00	Déjeuner	
	14h00	Temps libre - Balades ou Soins	
	15h30	Teaching Labs Feu et Air	

		Création, échange et présentation des cours conçus dans les teaching labs - ether	
	17h00	Pause Tisane	
	17h30	Pratique de yoga la douceur de l'ouverture et une Méditation de fin de journée et chant Sound bath. Dans la dévotion de Sita & en reliance avec l'ether	
	20h00	Fin de journée - temps pour soi / massages.... Dîner	
Jour 5	Horaires	Contenu	Pédagogie
	8h00	Méditation sur le voyage des chakras dans la forêt - réveiller le sauvage	Pratique
	8h45	Petit Déjeuner	
	9h30	Les Gunas, Chakras et Eléments Nourrir les Kosha Présentation des Chakras Gorge Vishuddha et Espace Nourrir les 5 éléments pour arriver à l'harmonie autour de la gorge et du troisième œil en reliance avec l'air et l'ether - les éléments les plus subtils et le dernier chakra Sahasrara chakra - je comprends Un voyage éternel vers l'éveil au quotidien	Pratique & Théorie
	11h30	Pratique Espace et Vishuddha et Manipura le feu sauvage de Kali	

	13h30	Déjeuner	
	14h30	Départs	

MODULE : Equilibrage Hormonal, Lunar Restore & Soins Holistiques

11 - 15 octobre 2023

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Pure Expérience, Tournus

Durée : 50 heures

(45 heures plus 5 heures + avant le stage en préparation et après en examen)

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
	15h	Accueil	
	16h00	Pranayama & Méditation Introduction à ces pratiques d'équilibrage hormonal et Lunar Restore	Théorie
	17h30	** pause **	
	18h00	Pratique Lunaire ... Slow Flow	Pratique
	19h30	** Dîner & fin de la journée **	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
	8h30	Méditation Matinale Présentation d'une pratique Hormonal Rebalancing basé sur les enseignements de Dina Rodrigues	Théorie
	10h30	Une Pratique Hormonal Rebalancing	Pratique
	13h00	Déjeuner	
	14h-16h30	Reprise de chaque postures et les techniques de respiration de Hormone Yoga	Théorie & Pratique
	16h30	** pause tisane **	
	17h00	Echanges et Questions sur les techniques et théories Hormone Yoga Théorie sur les séances Lunar Restore	Pratique en petits groupes
	18h00	Pratique Lunar restore - Tuning In Et Yoga du Visage	
	19h00	Dîner & Fin de journée	
Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
	8h00- 10h30	Pranayama & Méditation Pratique de Hormonal Rebalancing	Théorie & pratique
	10h30	Brunch	
	11h30	Questions Réponses sur ces nouvelles techniques	
	13h00	Temps Libre	
	15h00	Teaching Labs Reprendre une partie du hormonal	Théorie

		rebalancing en groupe	
	17h00	Pause Tisane	
	17h30- 19h00	Pratique douce lunaire retour à la source - revenons à l'ancrage Yoga du Visage points marmas	Pratique
	19h45	Dîner	
		** fin de la journée **	
Jour 4	Horaires	Contenu	Pédagogie
	8h30	Hormonal Rebalancing - recap La Danse de Shakti	Théorie & Pratique
	11h00	Pranayama & Méditation Pratique Matinale	Théorie
	13h00	Déjeuner & Temps Libre	
	15h00	Teaching Labs Lunar Restore	Théorie & Pratique
	16h30	Questions & Réponses sur les teaching labs EFT les techniques	Théorie
	17h30	Pause	
	18h00- 19h00	Pratique du soir - Lunar Restore EFT affirmations positives	Pratique
	19h30	****Diner & Fin de Journée****	
Jour 5	Horaires	Contenu	Pédagogie
	8h30	Q & As Recap sur ce module de formation	Théorie
	10h00	Pratique Matinale Hormonal rebalancing	Pratique
	12h00	Résumé du stage Admin	
	12h30	Méditation & Closing	Pratique
	13h00	Déjeuner	

Modules en Ligne

Disponible sur la plateforme earthschool

Ayurvéda & Alignement Doshique via le yoga

Yoga & Rituels des 9 Déesses

École de terre - pour une vie simple & connectée

Bien-être au Féminin - un voyage holistique pour retrouver son équilibre

ShivaShakti Entre Ciel et Terre

Ces modules peuvent aussi prises individuellement ou en contribution au certificat 300 heures

Examen Final - Obligatoire

Vous avez certaines parties de votre examen à faire pendant la période des modules - les croquis solaire et lunaire, les vidéos de ces séances solaire et lunaire, la lecture et résumés des livres (8 livres)...la retraite finale des 200 heures ainsi que l'évaluation de votre séance pratique devant les autres du groupe des 200heures.

Vous auriez également un examen écrit par module et une séance à préparer pour chaque module choisi dans les 300 à envoyer en croquis et vidéo à Charlotte Saint Jean.

Un projet de Sadhana personnel - à définir entre vous et Charlotte Saint Jean pendant la période de la formation et à rendre à la fin de la formation.

Un entretien final sera organisé une fois toutes parties de l'évaluation finale soient livrées auprès de Charlotte Saint Jean. Cet entretien sera l'occasion d'échanger sur les différentes parties de l'examen et de recevoir votre certificat si tous les critères ont été établis.