



SHIVA SHAKTI FORMATION

- Les fondements d'une pratique fluide et restorative -

PLANNING DE FORMATION 2025- 200 h

Deux Immersions Enseignés en deux parties

PARTIE 1

Module 1 / Les Fondations d'une Pratique Fluide - Solaire & Lunaire

9 - 16 mars

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Villedieu, 84110

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
9/3/24	10h30	Accueil & Présentation	
	11h00	Cercle d'Ouverture & Mini Pratique Les principes de base du Vinyasa Yoga & la Méthodologie ShivaShakti Comment construire une pratique fluide Les Namaskars et kramas	Pratirique & Théorie
	13h00	Déjeuner	
	14h30	Étude de la Méthode en détail	Théorie
	16h00	Pranayama & Méditation Pratique de base - Lunaire	Pratique
	17h30	Pause	
	18h00	Analyse & Commentaires de la pratique	Théorie
	19h00	Fermeture de cercle de la journée	
	19h30	Dîner	
	20h30	** fin de la journée **	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
10/03/24	9h00	Pranayama & Méditation Pratique matinale - solaire	Théorie & pratique
	11h00	Pause	
	11h30	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	

	13h00	** pause déjeuner **	
	14h30	Kramas & "Enchainements" 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 18h00	Retour Teaching Labs Solaire 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
11/3/24	9h00	Pranayama & Méditation Pratique Solaire	Pratique
	10h30	Solaire v/s Lunaire Le yoga comme une boîte à outils pour créer des enchainements 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 -	Théorie
	11h30	Travailler avec les styles, des intentions, l'alignement & la pratique d'asanas qui s'enchaînent Corrections dans les postures de base	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h30	Teaching Labs sur une pratique lunaire Retours des Teaching Labs Lunaire	Théorie & pratique
	16h00	Pause	
	16h30	Pratique Lunaire Pour intégrer l'apprentissage	Pratique
	18h30	Cercle de Partage & Questions sur la méthode et les ressentis	Théorie

Module 2 / L'Ayurveda & Le Yoga - Vinyasa à thèmes

Jour 4	Horaires	Contenu	Pédagogie
12/03/25	9h00	Méditation d'ouverture	
	9h30	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
	11h00	Pause	
	11h30	Une pratique Equilibrage Vata Solaire	
	13h00	Déjeuner	Pratique
	14h00	Retour sur les théories des pratiques doshique	Théorie
	15h30	Les grandes lignes des pratiques Pitta, Vata & Kapha Pratique Equilibrage Kapha Solaire	Pratique
	17h00	Pause	
	17h30	Retours sur la pratique Kapha	
	18h30	Pratique Equilibrage Vata Luanire	
	19h30	Fin de journée et diner	
Jour 5	Horaires	Contenu	Pédagogie
13/03/25	9h00	Pranayama & Méditation	Pratique
	9h30	Pratique Pitta Equilibrage Solaire	
	11h00	Retours sur toutes les pratiques Comment modifier la pratique Pitta Solaire en lunaire	Théorie
	12h00	Teaching Labs Créer une pratique équilibrage Vata, Pitta &/ou Kapha Comparer la séances	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h00	Retours sur les Teaching Labs & enseignements en petit groupe	Théorie & Pratique
	16h00	** pause tisane **	
	16h30	Résumé Alignement Doshique Comment intégrer ceci dans les pratiques de yoga Adaptation pour chaque Dosha en excès/dominance "Quel est votre Prakritti & pourquoi il est important de comprendre les Doshas et les Gunas»	Théorie & Pratique
	18h00	Présentation et Introduction des	

		pratiques Eléments Energies & Chakras Pratique TERRE	
	19h30	** fin de la journée **	

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

Jour 6	Horaires	Contenu	Pédagogie
14/3/25	8h30 9h30	Méditation d'ouverture Pranayama & Méditation Le Chakra de l'EAU - Swadisthana- Pratique Présentation autour des Chakras 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	Pratique
	11h00 12h00	Retours sur la pratique TERRE & EAU Les idées pour la suite Le Chakra du FEU - Le Manipura	Théorie
	13h30	Déjeuner	Pratique
	14h30 16h00 16h30 18h00 19h30	Teaching Labs Sur les Éléments TERRE, EAU & FEU Pause Retours Teaching Labs & Enseignements Pratique Le Chakra de l'Air - Anahata Fin de Journée	
		** fin de la journée **	
Jour 7	Horaires	Contenu	Pédagogie
15/3/25	9h00 10h30 12h00	Méditation d'Ouverture Pratique Le Chakra de l'Ether - Vishudhara Chakra Les Sutras, Les Vayus et les Koshas et les textes sacrés du yoga relatif aux Chakras Analyse des pratiques jusqu'à là & présentation des Chakras restants Comment les intégrer dans une pratique Création en individuel des mini séances	Pratique Théorie
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h30	Retours des créations & enseignements	Pratique

	16h30	** pause tisane **	
	17h00	Pratique Chakra Vinyasa Lunaire	Pratique
	18h30	** fin de la journée **	
Jour 8	Horaires	Contenu	Pédagogie
16/3/25	8h30	Méditation autour des Chakras - honorer son temple Pratique Chakra Vinyasa Solaire	Pratique
	10h00	Les Gunas, Les Chakras et Les éléments Chakra Vinyasa - les 5 éléments...	Théorie
		Comparer des éléments et chakras en postures	
	11h30	Corrections, Alignement et Postures clés Introduction des Piliers de la Féminité & comment cela puissent s'intégrer avec les éléments & les chakras Méditation & Cercle de partage	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h00	Résumé de l'Immersion 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 **	

PARTIE 2 Module 5 / Les Piliers de la Féminité

15 – 22 JUNIN 2025

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Villedieu, 84110

Durée : 20 heures 30 minutes

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
15/06/25	10h00	Accueil & ouverture du cercle Retours suite à la première partie de la formation	
	11h00 12h30	Pratique Accueil de BHUMI 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 & Pratique
	13h30	Déjeuner	
	14h30 16h30	Cercle sacré : explorer les thématiques qui nous touchent... le mot Femme & tous ses visages, nourrir notre déesse intérieure - nos forces et nos faiblesses Présentation des déesses complète Pratique Saraswati	Partage
	18h00 19h00	Retours des deux pratiques & partages ** fin de la journée / Diner**	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
16/06/25	9h00 10h30 11h30	Durga Pratique Retours & Préparation des Déesses Kali, Lakshmi et Parvati Recap sur certaines postures - comment les enseigner et corriger Kali Pratique	Pratique Théorie Pratique
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h00	Retours des pratiques Teaching Labs Bhumi, Saraswati, Durga, Kali Retours & Enseignements	Visite et Partage
	16h30	** pause tisane **	

	17h00	L'idée Solaire & Lunaire	Théorie & Pratique
	18h00	Pratique de Laksmhi	
	19h30	**Dîner**	
Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
17/06/24	8h30	Méditation autour des énergies des déesses en nous	Pratique
	9h00	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 Pratique
	10h30	Présentation de Parvati	Théorie et Pratique
	12h00	Pratique Parvati	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h00	Recap et Partages... Créations de minin séquence auotur des déesses	Théorie & Pratique
	15h30	Enseignements de vos séquences devant et avec les autres	
	16h30	Pause Tisane	
	17h00	Présentation des pratiques Lunar Flow	
	17h30	Pratique Lunar Tuning In Cercle sacré - Un moment d'échange & Méditation finale Jaya Devi Mata	
	19h00	** fin de la journée **	

MODULE 6 : Alignement Intérieur & Lunar Restore

Jour 4	Horaires	Contenu	Pédagogie
18/06/25	9h00	Accueil & Ouverture	
	9h30	Lunar Slow Flow & Chandra Namaskars Yoga Nidra - Relaxation profonde	Théorie & pratique
	11h30	Créer une pratique lunaire Prendre la température émotionnelle et créer une lumière intérieure	Théorie & pratique
	13h00	** pause déjeuner (13h00)**	
	14h00	Recap Restorative Tuning-In & Slow Flow Apprendre à écouter Teaching Labs Création des séances complètes Enseignement aux autres	Théorie & pratique
	16h30	** pause tisane **	
	17h00	Pratique ensemble fin de journée Méditation	Pratique
	19h00	** Dîner **	
Jour 5	Horaires	Contenu	Pédagogie
19/06/24	9h00	Alignement postural et corrections Pranayama & Méditation Pratique collective dans l'énergie lunaire matinale	Théorie & Pratique
	10h30	Animer une séquence de Lunar Restore - déconstruire une pratique Q & A	
	13h00	** pause déjeuner **	

Jour 5	Horaires	Contenu	Pédagogie
	14h00	L'importance de se nourrir et de prendre soin de soi 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	Théorie
	15h00	Evaluation pédagogique Préparation	Evaluation

		Temps libre pour Préparation de Séances Et pour l'Examen Écrit Partie 2	Pratique
	19h30	Q&A Retours ** fin de la journée ** dîner	
Jour 6	Horaires	Contenu	Pédagogie
20/06/25	8h30	Pratique de Yoga	Pratique
	10h00	Les affaires du yoga : comptabilité, marketing, gérer sa pratique personnelle, créativité... Planifier la suite	
	11h00	** Temps libre pour l'examen & Préparation de séances	
	13h00	Déjeuner Temps Libre	
	15h00	Premières Evaluations Pédagogiques	Evaluation
	18h30	Pranayama, Mantras et chants Temps Libre	
	19h30	Dîner	Pratique
Jour 7	Horaires	Contenu	Pédagogie
20/06/25	8h30	Pratique de Yoga	Pratique
	10h00	Les affaires du yoga : comptabilité, marketing, gérer sa pratique personnelle, créativité... Planifier la suite	
	11h00	** Temps libre pour l'examen & Préparation de séances	
	13h00	Déjeuner Temps Libre	
	14h30/15h00	Suite Evaluations Pédagogiques	Evaluation
	18h00 19h00	Temps Libre Rendre les Examens Écrits	
	19h30	** fin de la journée ** dîner/party	
Jour 8	Horaires	Contenu	Pédagogie
21/06/25	8h30	Pratique Fluide pour célébrer le Shakti	Pratique
	10h00	Temps Libre Échange entre vous	
	12h30	Retours examens & Certificats RDVs Individuels 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 !	