



SHIVA SHAKTI TRAINING

- Les fondements d'une pratique fluide -
ENTRE CIEL ET TERRE
 Comment cultiver sa puissance et filtrer sa
 lumière

PLANNING DE FORMATION 2024

Module 50 Heures

Les Fondations d'une Pratique Fluide -
 Méthodologie ShivaShakti - les bases d'une
 pratique Solaire & Lunaire



24-28 JUILLET 2024

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Sagaar Yoga, Nantes

Durée : 45 heures présentiellles - 3 +heures de travail
 personnel

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
24/07/24	14h00	Accueil & Présentation	
	14h30	Cercle d'Ouverture Les principes de base du Vinyasa ou Flow Yoga Les origines et les cibles La Méthodologie ShivaShakti - Comment construire une pratique fluide Les Namaskars et kramas	Théorie
	17h30	Première Pratique de base - Lunaire	Pratique
	19h30		Théorie
		** fin de la journée **	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
25/07/24	8h30	Méditation d'ouverture de cercle Présentations Les Séquences des postures - comment construire une pratique suivant la méthodologie ShivaShakti et comment préparer la "maha mudra" - la posture principale - dans une pratique de détente lunaire ou dans une pratique dynamique solaire. Comment placer la respiration, créer les Kramas , créer le Bhava	Théorie & pratique

		Pratique de base matinale - Solaire	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h30	Kramas & "Enchaînements" et recap de la méthodologie Teaching Labs : travail en groupes pour créer des minis séquences de pratiques en Solaire & Lunaire	Théorie & pratique
	17h00	** pause tisane **	
	17h30	Pratique ensemble fin de journée Lunaire	Pratique
	19h30	**fin de la journée **	
Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
26/07/24	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. Pratique Solaire Comment intégrer le "flow" ou la fluidité de la pratique. Les théories de base des styles de Vinyasa Yoga. Travailler avec intention, aligner les postures et pratique avec les postures & préparer les enchaînements justes	Théorie & pratique
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h30	Teaching Labs sur une pratique Solaire Enseignement aux autres	Théorie & pratique
	16h30	** Pause tisane **	
	17h30	Pratique Lunaire ensemble	Pratique Lunaire
	19h00	Fin de Journée	
Jour 4	Horaires	Contenu	Pédagogie

27/07/24	8h45	Pranayama & Méditation Solaire v/s Lunaire Le choix des postures et le choix des maha mudras - comment choisir la posture principale et comment la préparer Le choix des Respirations - les techniques l'enseignement et pourquoi une respiration est lunaire, solaire ou les deux	Théorie & pratique
	10h45		
	11h15	Pause tisane Pratique Solaire	
	13h00	** pause déjeuner **	
	14h30	Teaching Labs sur une pratique Lunaire Enseignement aux autres	Théorie & pratique
	17h00	** Pause tisane **	
	17h30	Pratique finale de la journée	
	19h30	Fin de journée	
Jour 5	Horaires	Contenu	Pédagogie
28/07/23	9h00	Pranayama & Méditation Pratique ShivaShakti Flow - Pot Pourri Solaire v/s Lunaire et le Recap de la Méthodologie ShivaShakti Le yoga comme une boîte à outils - de l'ancien vers le moderne. Les Corrections et Alignements dans le flow La suite du voyage..... Q&A.....Cercle de fin	Théorie & pratique
	13h00	Fin de retraite et départs	
A noter :		Des manuels seront fournis avant la retraite à imprimer chez vous avant de venir. Vous allez avoir besoin de stylos pour prendre des notes, vos tapis de yoga et des accessoires personnelles si vous en avez besoin.	

Prenez des chaussures appropriées pour
une ballade en forêt

Les petits déjeuners seront pris tous
les matins à partir de 8h00