

MODULE : 50 Heures

14-18 JUIN 2023

**Flow Yoga - Les Fondations d'une Pratique
Solaire et Lunaire**

**Pour Rayonner sa Puissance et Filtrer sa Lumière
Entre Ciel et Terre**



Méthode ShivaShakti de Charlotte Saint Jean

Apprendre à :

Créer des séances fluides dans le style de flow yoga à la ShivaShakti - une recherche éternelle d'harmonie physique, mentale et spirituelle.

Créer des séances lunaires et solaires

Préparer une posture principale

Créer une ambiance et une énergie via le langage, la musique et le choix de postures

Suivre une méthodologie précise qui va structurer votre cours de yoga

C'est pour qui ?

Les personnes avec un minimum de 2 ans d'expérience régulière de yoga voulant découvrir plus sur un style de Flow Yoga dit Vinyasa et approfondir leur pratique

Les Professeurs de yoga ayant suivi une formation de yoga qui recherchent à approfondir ou apprendre leurs techniques d'enseignement dans un style plus fluide et mouvementé tout en respectant la structure et l'alignement des postures

Cela consiste en quoi ?

5 Jours de retraite - Un Apprentissage de la méthodologie ShivaShakti - Apprendre à mettre en place une pratique Solaire & Lunaire pour mieux accompagner la journée

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

50 Heures de FLOW Formation

Enseignante : Charlotte Saint-JeanLieu : Pure
Expérience, Jugy

Durée : 50 heures

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

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
	15h	Accueil	
	15h30	Méditation & Cercle d'Ouverture Introduction à la Méthode ShivaShakti Les Fondations d'une pratique fluide - le Vinyasa Yoga Les Bases de pourquoi et comment créer une pratique Solaire et Lunaire	Théorie & Pratique
	17h00	Pause Tisane	
	17h30 - 19h00	Pratique Lunaire	Pratique
	20h00	** Dîner & fin de la journée **	
Jour 2	Horaires	Contenu	Pédagogie
	8h00	Petit Déjeuner	
	8h45	Méditation Matinale Présentation & Mise en Place /Morceaux d'une pratique Solaire	Théorie
	10h45	Une Pratique Solaire	Pratique
	12h15	Recap de la méthodologie et la pratique Solaire - Comparaison avec la pratique Lunaire	
	13h00	Déjeuner	
	14h 30- 16h00	Teaching Labs	Pratique en petits groupes

		Premiers groupes pour placer la méthodologie ShivaShakti et les grandes lignes d'une pratique Solaire et Lunaire	
	16h00	** pause tisane **	
	16h30	Échange des coquilles créées	Pratique en petits groupes
	17h30 19h00	Pratique Lunaire	
	20h00	Dîner & Fin de journée	
Jour 3	Horaires	Contenu	Pédagogie
	8h00	Petit Déjeuner	Théorie & pratique
	8h45 - 10h30	Pranayama & Méditation Préparer une posture principale dans la méthode ShivaShakti Diviser les postures en lunaire et solaire	
	11h00	Pratique Solaire	
	13h00	Déjeuner - Temps Libre	
	15h00	Teaching Labs - Créer en petit groupe une mini séance lunaire ou solaire	Théorie
	16h30	Retours et Partages des séances	Pratique & Théorie
	17h30	Pause Tisane	
	18h00- 19h00	Pratique douce lunaire retour à la source - revenons à l'ancrage	Pratique
	20h00	Dîner	
		** fin de la journée **	
Jour 4	Horaires	Contenu	Pédagogie
	8h00	Petit Déjeuner	Théorie & Pratique
	8h45	Méditation d'ouverture Les Namaskars Lunaire et Solaire de base Les enchainements entre sections	

		Les Kramas - niveaux de préparation	
	10h30	Petit break tisane	Théorie
	11h00-12h30	Pratique Solaire	Pratique
	13h00	Déjeuner - Temps Libre	
	15h00	Teaching Labs Créer une pratique en groupe Solaire ou Lunaire et adapter la pratique pour une séance matinale ou pour le soir	Théorie
	16h30	Pause	
	17h00-18h00	Retours sur les séances	Pratique & Théorie
	18.00-19.15	Pratique Lunaire & Relaxation profonde	
	20h00	****Diner ****	
Jour 5	Horaires	Contenu	Pédagogie
	8h00	Petit Déjeuner	
	8h30	Méditation Q & As Recap sur ce module de formation Créer le Bhava et les aspects subtils d'une pratique de flow, lunaire / solaire, méthode ShivaShakti Musique Atmosphère Sankalpa	Théorie
	10h30	Pratique Matinale	Pratique
	12h00	Résumé du stage Admin Comment compléter le module avec l'examen, la suite etc....	Théorie
	12h30	Méditation & Closing	Pratique

13h00

Déjeuner & départs

