

Module 5 / Les Piliers de la Féminité

3 - 5 Mars 2023

Enseignante : Charlotte Saint-Jean

Lieu : Pure Expérience, 71700 Tournus

Durée : 20 heures 30 minutes

Jour 1	Horaires	Contenu	Pédagogie
05/03/21	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
06/03/21	7h30	Saraswati Pratique	Pratique
	9h00	Petit Déjeuner	
	9h48	Saraswati, la déesse de la créativité, la fluidité et la sagesse. Durga déesse guerrière, force intérieure, courage, concentration Recap sur certaines postures - comment les enseigner et corriger	Théorie Pratique
	11h30/48	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
07/03/21	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
	12h18	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
	16h30	Cercle sacré - Un moment d'échange & Méditation finale Jaya Devi Mata	
	16h00	** fin de la journée **	