



		Mise en place du Bhava (énergie) souhaité, l'intégration de la méthodologie ShivaShakti, création d'un rituel en yoga autour de l'ancrage et la confiance / courage...  Qu'est qui fait qu'une pratique nourrit la déesse intérieure ?	
	11h30	Pratique Matinale - Parvati Solaire Alignement, Force Intérieur et Confiance. Éveil du Manipura Chakra en douceur	Pratique
	13h00	Déjeuner	Théorie & Pratique
	14h30	Balade & Méditation en forêt Aligner avec sa source	Pratique et Théorie
	16h00	Teaching Labs sur les chakras d'enracinement Terre & la déesse Bhumi & de la confiance et l'alignement du Sushumna et la déesse Parvati  Démonstration /enseignements des deux séances créées	
	17h30	Pause Tisane	
	18h00	Parvati pratique Lunaire Retrouver son axe	Pratique
	19h00	** fin de la journée / soins**	
	20h00	Diner	
<b>Jour 3</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	8h00	Petit Déjeuner	Pratique & Théorie
	8h45	Discussion autour du Chakra de l'eau & la déesse Saraswati - créativité, sagesse et fluidité	

	11h00	Pratique autour du Swadisthana Chakra & la déesse Saraswati Solaire	Pratique
	13h00	Déjeuner	Théorie & Pratique
	14h30	Visite à l'Abbaye de Tournus	Pratique / Théorie
	16h30	Cercle & Discussions sur les différentes influences de paysages, de lieux, des éléments ou cadres de nature sur nous. Comment créer des pochettes de sanctuaires et des rituels au quotidien	Théorie
	17h30	Pratique sur l'eau pour honorer sa fluidité et sa créativité	Pratique
	19h00	Fin de Journée / Massages	
	20h00	Diner	
<b>Jour 4</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	8h00	Petit Déjeuner	Pratique & Théorie
	8h45	Le Manipura chakra, l'élément de feu avec ses capacités de transformer, détruire et créer	Pratique
	11h00	Les déesses Durga, force et puissance canalisées et Kali, déesse de toute transformation. Les types de pratique autour du manipura chakra  Techniques de yoga, de respiration, des kriyas  Théorie vers pratique  Pratique solaire Durga, Kali et Feu !	
	13h00	Déjeuner	

	14h00 15h30	Temps libre - Balades ou Soins  Teaching Labs Feu et de l'eau Création, échange et présentation des cours conçus dans les teaching labs	
	17h00 17h30 19h00 20h00	Pause Tisane  Pratique de yoga Manipura chakra lunaire - comment canaliser en douceur la force de Durga Fin de journée - temps pour soi / massages.... Dîner & Soirée Visualisation, manifestation - Visio Boarding	
<b>Jour 5</b>	<b>Horaires</b>	<b>Contenu</b>	<b>Pédagogie</b>
	8h00 8h45	Méditation sur le voyage des chakras et les déesses dans le parc  Petit Déjeuner	Pratique
	9h30 11h30	Nourrir les 5 éléments & les énergies féminines pour arriver à l'harmonie  Retour sur la retraite et ouverture de l'éléments de l'air, le Anahata Chakra - I love, j'ouvre mon cœur - et la déesse Lakshmi, et l'élément de l'Espace ou Éther et les déesses Sita et Lalita avec le chakra de la gorge et du troisième œil  Pratique des chakras et des énergies spirituelles et éthériques	Pratique & Théorie
	13h00	Déjeuner	
	14h00	Dernier cercle du weekend	

	14h30	Départs	