ASHTANGA YOGA PARIS

Academy

Formation professorale intensive de 200 heures EN LIGNE

Développement de soi & Approfondissement de votre pratique personnelle

Nous avons créé un programme spécial pour ceux qui veulent devenir professeurs de yoga ou qui désirent simplement approfondir leur pratique personnelle et leur connaissance de l'Ashtanga Vinyasa yoga. Gérald Disse and Linda Munro sont ravis de proposer cette formation depuis 2008, dans le but de guider les élèves, de les aider à cultiver leur développement personnel au travers d'une pratique d'introspection, qui par la suite, leur permettra de partager leur connaissance avec les autres. Des centaines d'élèves ont déjà été diplômés de cette formation professorale et réalisent maintenant leur rêve de partager le yoga en tant que professeur indépendant au sein de leur propre studio de yoga ou bien à Ashtanga Yoga Paris. Tous les professeurs d'Ashtanga Yoga Paris ont complété cette formation !

Nous passons en revue chaque asana de la première série dans les moindres détails, découvrant ainsi que les mouvements de base ont des techniques d'alignement universelles qui peuvent être appliquées à toutes les séries d'Ashtanga. Nous explorons également différentes façons de modifier chaque position avec ou sans aide de support, ainsi que les contre-indications pour chaque asana et les alternatives pour obtenir un résultat similaire et comment ajuster manuellement des élèves de yoga en comprenant l'anatomie pour assurer la sécurité de chaque étudiant dans les positions afin d'encourager une pratique pour la vie !

En plus de cela, tous les matins, nous aurons une pratique de Kriyas (technique de purification du corps) et de Pranayama (technique de respiration). Ces techniques sont hautement efficaces et travaillent en profondeur il est donc important de les inculquer correctement et en toute sécurité. Ce sont des pratiques subtiles mais cependant cette subtilité est trompeuse et les Kriyas et le Pranayama ont besoin d'être enseignés avec conscience et intelligence.

Enfin, comme le "vrai" Yoga va au-delà de l'aspect physique, nous accordons beaucoup d'importance à la philosophie du Yoga et à son application dans la vie quotidienne pour nous rappeler de mettre en pratique ce 1% de théorie et de l'appliquer à notre vie de tous les jours, aussi bien sur son tapis de yoga et son coussin de méditation, mais aussi partout ailleurs.

Qualiopi processus certifié RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée à Ashtanga Yoga Paris
au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

CONTINUING EDUCATION PROVIDER YACEP yoga ALLIANCE

Comment fonctionne la version en ligne

Commencez à tout moment et vous avez 2 ans pour terminer

Vous aurez accès aux vidéos en ligne sur l'ensemble des sujets traités pendant la formation présentiel, et ce pendant deux ans : un outil formidable pour regarder encore et encore les sessions qui vous intéressent ! De plus, chacune des vidéos est accompagnée d'une transcription écrite, d'une traduction en français et d'une page de notes listant les lectures nécessaires associées à la vidéo, des liens utiles sur le sujet traité, des feuilles de travail ainsi que des devoirs à faire (en plus du manuel de base de la formation).

Il existe deux options pour l'inscription :
1. En choisissant cette option nous liront et évalueront vos devoirs et exercices
(cette option inclut 5 heures de leçons privées, avec soit Gérald soit Linda)
2. Avec cette option, vous aurez accès aux vidéos et à tous les cours et exercices, mais vous ne nous les soumettrez pas pour correction.

Cette formation intensive en ligne vous offrira une vision d'ensemble détaillée de l'Ashtanga Yoga, sous format concis, passionnant et intelligent.

La formation est reconnue internationalement comme des heures de formation continue à travers la Yoga Alliance (ce qui signifie que vous devez préalablement être enregistré auprès de la YA). Le premier niveau de formation offert en ligne (200+) est basé sur la première série de Yoga Ashtanga Vinyasa, qui donne une base solide pour toute pratique dynamique d'asanas puisque la plupart des styles de yoga contemporains ayant une forme fluide trouvent leur origine dans l'Ashtanga.

Le cours comprend :
Manuel d'enseignement AYP
Deux ans d'accès aux vidéos de formation en ligne

Le format du cours :
*25 unités de plus de 80 heures de séquences vidéo
*Plus de 15 heures de séquences vidéo bonus
*Au moins 80 heures de pratique personnelle (dont certaines que nous vous demandons de filmer)
*Au moins 50 heures d'enseignement
(vous devrez trouver un étudiant en pratique et nous vous demanderons de faire des tournages et des reportages)
*Au moins 30 heures de lecture, de devoirs écrits et de tests

*Pour l'inscription Option 1 nous aurons 5 heures de cours particuliers en ligne
(en ligne ou si possible dans l'une de leurs écoles de yoga)

Linda Munro

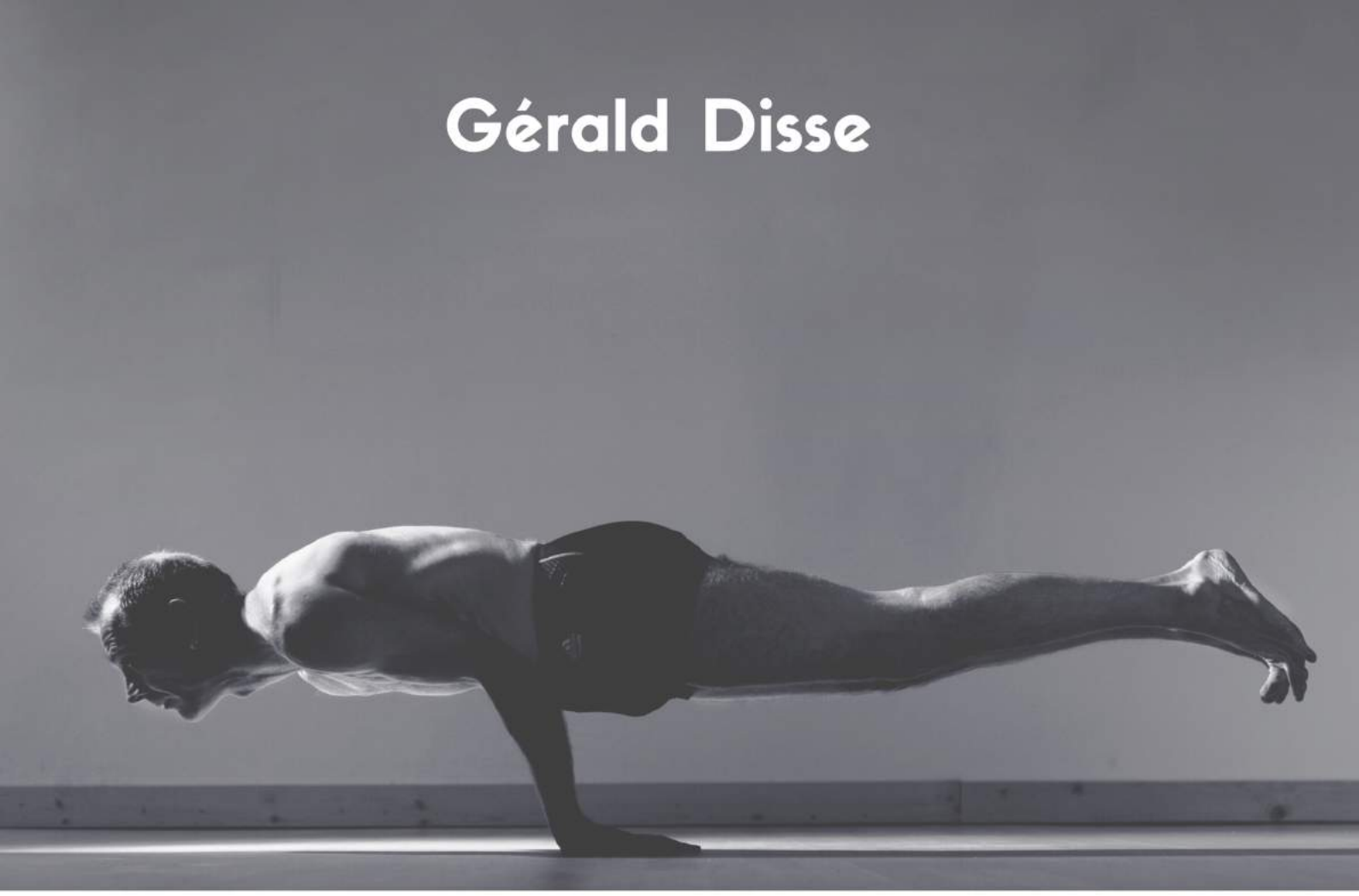
Linda prit son premier cours de yoga en 1995 avec Ron Reid à Toronto au Canada. Quelques mois plus tard, elle est victime d'un grave accident de voiture, elle utilise alors le yoga pour complémenter sa thérapie de rééducation physique. Peu après, elle réalise qu'elle continuera de pratiquer le yoga tout au long de sa vie. Une pratique d'asana, de pranayama et de méditation, mais aussi être honnête, être gentille, courageuse, paisible et heureuse. Pour elle, la pratique du yoga est continuelle, elle ne s'arrête pas une fois que l'on a rangé son tapis. La pratique du yoga inclus la manière dont on vit sa vie, la façon qu'on a de se comporter avec sa famille, ses amis, les personnes avec qui l'on travaille et les étrangers dans la rue. C'est la pratique d'une vie entière dédiée à développer la conscience du yoga.

En 1997, elle déménage à New York pour son travail dans l'univers de la mode, tout en continuant sa pratique d'Ashtanga journalière sous la supervision d'Eddie Stern. En 2000, elle arriva à Paris en France. Après 13 ans passés dans le monde de la mode, elle décida qu'il était temps de s'engager complètement dans la direction qu'elle avait prise lors de son premier cours de yoga. Elle souhaitait partager avec autrui ce que ses professeurs lui avaient appris. C'est ainsi qu'en 2002, elle commença à donner des cours de yoga tout en continuant sa pratique personnelle.

Linda a étudié la philosophie et les écritures du yoga, elle a terminé un programme d'étude sur les sutras du yoga de Patanjali ainsi qu'un autre programme sur la Bhagavad Gita, sous la supervision de Georg Feuerstein. Dont elle fut ensuite l'une des 10 étudiants à suivre un programme de mentoring avec lui, jusqu'à son décès en 2012. Linda est également une élève de Sri O P Tiwari dont elle est certifiée pour enseigner les Kriyas et le Pranayama. Elle a aussiterminé une formation pour enseigner l'anatomie pour le yoga, dispensée par Leslie Kaminoff. Sans oublier qu'elle a aussi étudié avec le maître du Yoga Ashtanga : Sri K. Pattabhi Jois à Mysore en Inde et à New-York.

Linda est certifiée comme étant un professeur expérimenté par l'Alliance de Yoga.

Gérald Disse



Gérald pratique le yoga depuis 1989 et enseigne depuis 1996. Il a découvert l'Ashtanga Vinyasa Yoga en 1991 avec Pattabhi Jois à Mysore en Inde. Durant 8 ans, il est allé à Mysore de 4 à 6 mois pour en apprendre chaque fois un peu plus. Il a ensuite voyagé dans plusieurs destinations exotiques mettant en pratique quotidiennement ce que Guruji lui a appris. Il atteint le niveau de la 3éme série et fut l'un des premiers étudiants français à être autorisé personnellement par Sri K Pattabhi Jois à enseigner. Il commença alors à donner des ateliers d'Ashtanga partout dans le monde : en Australie, Nouvelle Zélande, aux Etats-Unis et en Europe.

En plus de sa pratique d'Ashtanga, Gérald continue de cultiver une pratique de méditation dans la tradition du Kriya Yoga ainsi qu'une pratique quotidienne du Pranayama. Il a été certifié par Sri O.P. Tiwari pour enseigner les deux pratiques.

Au cours de ses voyages il visita Auroville, une communauté spirituelle internationale située dans le Tamil Nadu au Sud de l'Inde. Il tomba immédiatement amoureux de l'endroit. C'était une manière pour lui de rester connecter avec la spiritualité de l'Inde, tout en bénéficiant de la culture Occidentale, il décida donc d'y construire sa maison ainsi qu'une école de yoga et devint membre de la communauté. Gérald passa 5 ans à enseigner quotidiennement l'Ashtanga de style Mysore, tout en continuant à donner des ateliers à travers le monde. En 2004, après avoir vécu 17 ans à l'étranger, il décida qu'il était temps de revenir s'installer dans son pays natal. Il vit maintenant à Paris où il a fondé une magnifique communauté de yoga avec Linda et leurs 2 enfants

Gérald est lui aussi un professeur expérimenté certifié par l'Alliance de Yoga.

Format du cours

Au début des cours vidéo, vous devrez faire le même programme de travail personnel demandé en amont de la formation aux élèves suivant la formation intensive en présentiel. En principe nous suggérons de répartir ce travail sur une durée de 3 mois à un rythme régulier.

Il y a 25 Unités d'étude. Chaque Unité se compose d'environ 3 à 5 heures de vidéo. Cependant, à plusieurs reprises nous vous invitons à pauser la vidéo pour pratiquer l'exercice démontré dans la vidéo, cela vous prendra par conséquent plus de temps pour terminer chacune des Unités.

Par ailleurs, nous vous demanderons de maintenir une pratique personnelle quotidienne, sur laquelle vous pourrez tenir un journal et que nous vous inviterons occasionnellement à filmer (afin que nous puissions évaluer vos compétences et vos évolutions si vous avez souscrit à l'Option 1).

Vous aurez besoin d'avoir au moins un élève « cobaye », afin que vous puissiez directement pratiquer ce que vous apprenez au cours de la formation auprès de cet élève. De nouveau, ceux qui auront choisi l'Option 1 seront amenés à nous envoyer certains rapports et de courtes vidéos de cette pratique d'enseignement.

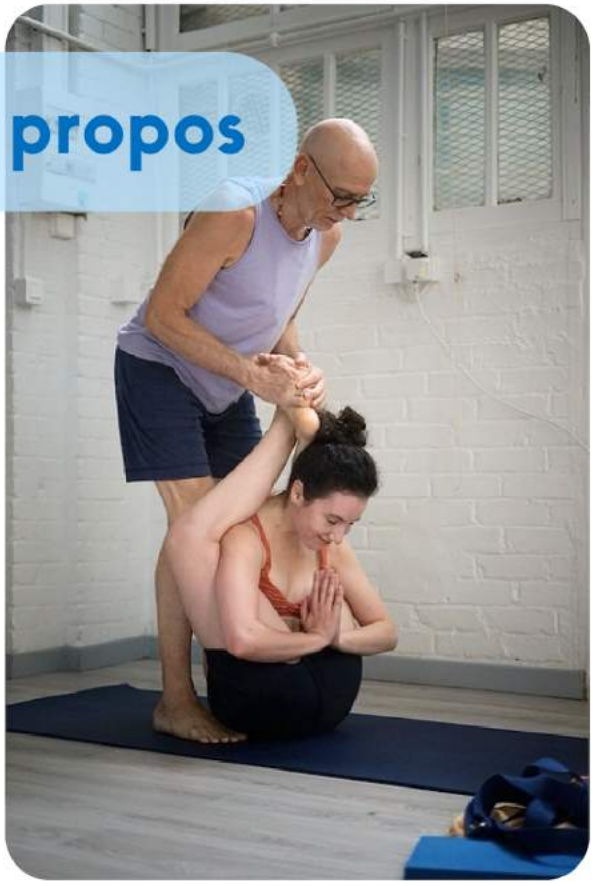
Au fil des Unités seront ajoutés des lectures additionnelles, des liens à découvrir, des projets à réaliser et des exercices à faire et à soumettre (pour les étudiants de l'Option 1).

Vers la fin de la formation, il y aura également plusieurs tests visant à vérifier que vous avez pu assimiler les informations de la formation.

Enfin, après avoir complété l'ensemble des 25 Unités, le moment sera venu de mettre bout à bout tous ces nouveaux acquis pour en faire du concret : nous vous demanderons de commencer à enseigner régulièrement à un petit groupe d'élève (et les étudiants de l'Option 1 devront rendre leur journal et un enregistrement filmé). De plus il y aura 2 rédactions finales à rendre!

Cela peut paraître beaucoup mais si vous répartissez ce travail dans le temps, avec une fréquence approximative de 4 heures de travail par semaine en plus de votre pratique personnelle de 1.5 à 2 heures, cela devrait vous demander un total d'une année pour compléter la formation. Vous avez la chance d'avoir la liberté de choisir si vous souhaitez dédier plus ou moins d'heures aux différents travaux en fonction de votre situation personnelle, en réduisant ainsi la durée nécessaire à un minimum de 6 mois ou en l'étalant sur un maximum de 2 ans.

À propos



Sujet des cours intensifs

Approfondir sa pratique personnelle de l'Asana
Kriya & Pranayama : développer une pratique quotidienne
Fondamentaux : Bandha, Drishti, Ujjayi, Prāna
Alignements spécifiques à l'Ashtanga
Introduction à l'anatomie pour le Yoga
Histoire de l'Ashtanga Yoga
Philosophie du Yoga : Les sutras de Patanjali
Le corps subtile : système des chakras
Mode de vie "Yogique"
Mantra
Ajustements style Mysore pour la Première Série
Enseignement aux débutants, la Première Série guidée et Vinyasa
Méthodologie d'enseignement
Enseignement guidé pour les besoins particuliers d'un élève
Modifications, ajustements, utilisation d'accessoires
Contre-indications de chaque Asana
Pratique intelligente et enseignement proactif

Travaux personnels

Tenue d'un journal de réflexions personnelles
Histoire du Yoga
Les Sutras du Yoga de Patanjali
Philosophie et principes du Yoga
Anatomie pour le Yoga
Rédaction

Liberté

Titres des vidéos par unité

UNITE 1 :
Introduction au Mantra Asato Ma
Qu'est-ce que le Yoga?
Tapas, Svadhyaya et Ishvara Pranidhana
L'anatomie de la respiration
Mieux connaître notre respiration
Mula & Uddiyana Bandhas
La technique de la respiration Ujjayi
Smasthitihi

UNITE 2:
Quelques fondamentaux de l'Ashtanga: Drishti, Vinyasa 1 les Six séries
L'Histoire de l'Ashtanga Yoga
La signification des mantras d'ouverture et de fermeture de l'Ashtanga
Les premiers mouvements des Salutations au Soleil
La posture du Chien la tête en bas Urdhva Mukha Svanasana - partie 1
La posture du Chien la tête en bas - partie 2

UNITE 3:
Etre professeur de Yoga
Communiquer avec des ajustements – partie 1
Communication – partie 2
Révéler les défis de Chaturanga Dandasana - partie 1
Chaturanga Dandasana - partie 2
Les dynamiques d' Urdhva Mukha Svanasana ~Le Chien la tête en haut

UNITE 4 :
Les Yoga Sutra de Patanjali ~ "Yogas chitta vrittis nirodhah." Plus Abhyasa & Vairagya
La précision dans l'alignement du Chien la tête en haut ~ Le cou, les poignets, faire la transition depuis le Chaturanga et plus....
Les Vinyasas de Surya Namaskar A ~Une première expérience d'enseignement
La posture de la Chaise Utkatasana
Virabhadrasana A ~ Un Guerrier spirituel
Relâcher ses muscles après le travail de renforcement musculaire

UNITE 5 :
Le Ommmm Sacré et l'Univers
Le Chant de groupe du Om
Pratiquer l'Ashtanga pendant les règles
Apprendre les sauts en arrière depuis la position debout pour les débutants
Commencer à guider vocalement les Salutations au Soleil
Parsvottanasana
Parivritta Trikonasana

UNITE 6:
Agni Sara, Kapalabhati, Ujjayi & Nadi Shodhana
Le Mantra d'Ouverture
Pourquoi étudier l'anatomie & une Introduction au système osseux et à la colonne vertébrale
Parivritta Parsvakonasana
Dandasana & Paschimottanasana

UNITE 7:
Les Shat Kriyas
Pranayama expliqué
Bonus Ajustements et préparation des flexions avant

UNITE 8:
Une courte histoire des tissus conjonctifs, articulations & muscles plus conversation sur les intentions dans la pratique
L'abdomen
Renforcer l'abdomen
Trikonasana~ La posture du Triangle
Parsvakonasana

UNITE 9:
Sheeta Li (ou Shitkari) & Brahmari
Cours Première Série guidée jusqu'à Marichyasana A
Connaître notre corps~ Analyse posturale
Virabhadrasana B ~ Guerriers
Supta Padangusthasana & Chakrasana

UNITE 10 :
Utthita Hasta Padangusthasana
Les jambes en Lotus
Renforcer les adducteurs pour les flexions avant jambes écartées

UNITE 11 :
Révisez vos connaissances du Yoga
Janu Sirsasana A - partie 1
Purvottanasana
Upavistha Konasana
Prasarita Padottanasana A, B, C & D

UNITE 12:
Le muscle du Psoas
Le bassin et l'articulation de la hanche
Janu Sirsasana A – partie 2
Baddha Konasana

UNITE 13 :
Cours Première Série guidée jusqu'à Supta Padangustasana
En savoir plus sur les muscles du bassin et des jambes
Janu Sirsasana B
Janu Sirsasana C
Trianga Mukhaikapada
Paschimottanasana
Marichyasana A, B, C

UNITE 14:
Asato Ma Mantra
Les isquio-jambiers et Testez vos connaissances en Anatomie
Eveiller les hanches
Technique pour Bhujapidasana – partie 1
Technique pour Bhujapidasana – partie 2 avec la transition du saut vers l'arrière
Technique pour Kurmasana
Supta Kurmasana
Navasana ~ La posture du bateau
Marichyasana D
Relâchez les muscles du dos

UNITE 15:
L'articulation du genou
Garbha Pindasana
Ubhaya Padangusthasana & Urdhva Mukha Paschimottanasana
Matsyasana
Uttana Padasana
Setu Bandhasana
Urdhva Dhanurasana – partie 1
Entraînements à l'enseignement et explications pour le test de la formation en présentiel
Séquence de relâchement du cou

UNITE 16 :
Anatomie du dos et les muscles pectoraux
Se préparer pour la flexion arrière du dos
Urdhva Dhanurasana – partie 2
Etirer le dos après une forte flexion arrière
Salamba Sarvangasana ~ appelée la posture sur les épaules
La séquence de fin depuis Salamba Sarvangasana jusqu'à Pindasana

UNITE 17 :
L'Anatomie de la ceinture scapulaire et des bras
Sirsasana ~ appelée la posture sur la tête
Les cinq toutes dernières postures assises
Savasana
Plier les couvertures
Explication en vue des entraînements d'enseignement

UNITE 18 :
Cours Première Série entière guidée
Le nom des asanas en Sanskrit
Introduction au monde subtil des chakras
Muladhara Chakra ~ 1er
Séquence de Vinyasa pour renforcer et réchauffer le corps
Les Drop Backs
Adho Mukha Vrksasana ~ appelée la posture sur les mains
Relâcher les poignets, le haut du dos et les bras
Trouver votre voix de professeur

Unité 19:
Swadhisthana Chakra ~ 2nd
Manipura Chakra ~ 3ème
Anahata Chakra ~ 4ème
Quiz sur les Asanas

UNITE 20 :
Les élèves professeurs enseignent !
Feedback après le premier entraînement à l'enseignement
Vishuddhi Chakra ~ 5eme
Ajna Chakra ~ 6eme
Sahasrara Chakra ~ 7ème

UNITE 21:
D'autres élèves professeurs enseignent!
Feedback après le second entraînement à l'enseignement
L'esprit du débutant
Enseigner à un débutant en Ashtanga Yoga

UNITE 22 :
Feedback après le troisième entraînement à l'enseignement
Les Yoga Sutras de Patanjali~ Les obstacles vers la clarté
Les Yoga Sutras de Patanjali~ Les cinq Kleshas
Yoga Sutras ~ Les Yamas - partie 1
Cours doux de Vinyasa
Idées pour adapter un cours à un groupe spécifique ou un individu

UNITE 23 :
Yoga Sutras ~ Les Yamas - partie 2
Yoga Sutras ~ Les Niyamas
Les Yoga Sutras de Patanjali ~ Asana ~ Pranayama
Les Yoga Sutras de Patanjali ~ Pratyahara
Les pouvoirs du Yoga

UNITE 24:
Cours particulier pour un dos fragile
Cours particulier pour des genoux sensibles
Cours particulier pour un débutant
Les élèves professeurs enseignant un cours de Vinyasa
Feedback sur les projets de construction personnelle d'un cours

UNITE 25 :
La pratique du Mysore
Feedback des entraînements de cours pour problèmes de dos et de genoux
Suis-je prêt(e) à enseigner ? Et être professeur de yoga
Le Yoga de Patanjali : Les devoirs du fascicule d'Histoire du Yoga de Georg Feuerstein

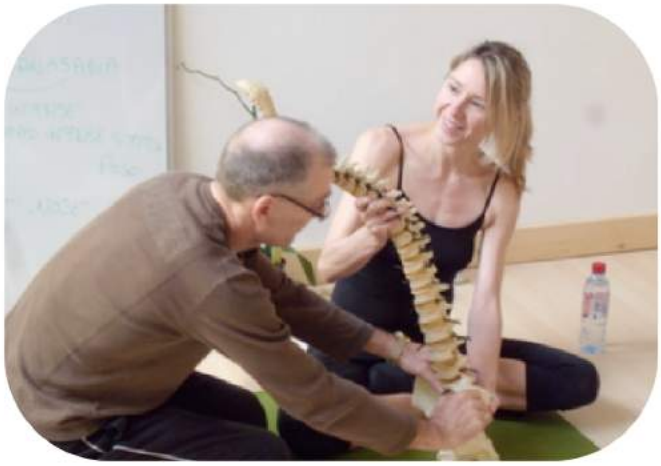
*Remarque : il y a 6 unités bonus après cela.

Liberté

Pratiquez et étudiez où que vous soyez vous êtes à votre rythme !

Aperçu des images des vidéos

Vous aurez un accès illimité à plus de 95 heures de vidéos en ligne !



Transcriptions & notes

Extraits des notes et des transcriptions

Les vidéos sont accompagnées d'une transcription en anglais et en français
plus une page de notes pour toute information supplémentaire nécessaire sur le sujet abordé dans la vidéo.

On-Line

Ashtanga Vinyasa Yoga Intensive Teacher Training
Self-Development & Deepening Your Personal Practice

Uncovering the Challenges of Chaturanga Dandasana part I

UNIT 3 – Class 3.3 part 1
Notes

A deep exploration from the very first step of Chaturanga all the way to the final version to eventually be able to do it safely and strongly.
Une profonde exploration de la première étape de Chaturanga jusqu'à la version finale pour nous permettre de réaliser cette posture avec la force nécessaire et en toute sécurité.

English	*Français*
Before or While Watching this video:	En regardant cette vidéo :
Have your mat ready to do some exercises.	Préparez votre tapis de yoga pour effectuer des exercices.
First exercise: Finding a neutral spine and pelvis while on all 4's.	Premier exercice : Trouver une colonne vertébrale et un bassin neutre en étant sur 4 pattes.
Second exercise: Plank pose with the heels up the wall.	Deuxième exercice : La position de la planche avec les talons contre le mur.
Third exercise: Arms in V forms to feel serratus anterior muscles.	Troisième exercice : Les bras en forme de V pour ressentir les

ASANAS
Asana technique and adjusting

Unit 12

time: 27:49

12-4 Baddha Konasana

Bound Angle Pose " Baddha Konasana " is a classic pose that requires mobile hip joints. In the video we cover ways to lengthen the inner lines of the legs to eventually go deeper into the pose.

ASANAS
Asana technique and adjusting

Unit 14

time: 32:16

14-6 Kurmasana Technique

Breaking down this pose to find ways to work where you are at and questioning how much 'modification' of poses is reasonable.

Ashtanga Yoga Paris

Academy

On-Line

Ashtanga Vinyasa Yoga Intensive Teacher Training
Self-Development & Deepening Your Personal Practice

Communicating with Hands-On Adjustments part 2

UNIT 3 Class 3.2 – part 2

Topic	Timestamp – total 17'49	Page
The evolution of adjustments	00'00	1
Which postures can we adjust?	04'08	3
Modifying the series	11'32	6
Demonstration	14'39	7

In Ashtanga doing "adjustments" is an important element of teaching. Here we discuss the why, how, when, responsibilities of the student and mo of hands-on adjustments. We also talk about modifying a pose or not?

Dans l'Ashtanga faire des "ajustements" est un élément important de l'enseignement. Ici, nous discutons le pourquoi, comment, quand, les responsabilités de l'étudiant et plus. Nous parlons aussi de la modification d'une pose ou non ?

English	*Français*
[Timestamp: 00'00]	[Horodatage : 00 :00]
Linda: So, if you look at science a hundred years ago, what we knew as a population, you know, it's changed, it progressed. So, I would	Linda : Si on regarde l'état de la science il y cent ans, les connaissance qu'on avait en tant que population, tout cela a changé, a

Questions fréquentes

Q: Combien de temps demande la totalité du programme en ligne?

R: Cela dépendra du temps que vous y consacrerez chaque semaine. Nous autorisons un minimum de six mois et jusqu'à 2 ans maximum pour compléter la formation si vous choisissez l'Option 1 pour obtenir un certificat de fin de formation.

Q: Y' a-t-il une date limite pour l'accès aux vidéos en ligne?

R : Normalement, la durée est de deux ans, mais vous pouvez avoir un accès plus long si nécessaire.

:Q: Pourquoi devrais-je prendre du temps de mon programme déjà surchargé pour faire cette formation?

R: Dans le yoga il est toujours recommandé de prendre du temps pour soi-même afin d'étudier et d'avoir une réflexion sur soi. Cela peut-être difficile de réaliser cela sans l'assistance d'un professeur ; c'est l'une des raisons pour laquelle nous offrons cette formation. Cela donne une structure à l'étude de soi et à la pratique qui est essentielle pour faire les premiers pas qui vont changer votre vie. Si vous avez une pratique d'Ashtanga sérieuse et engagée et si vous êtes intéressé par cet atelier intensif, alors n'hésitez pas à nous demander.

Q: Comment s'organise le travail personnel?

R: Nous vous donnerons des lectures obligatoires, quelques devoirs et plusieurs questions de réflexions personnelles. Nous vous demanderons de nous rendre vos devoirs avec votre journal de questions et de réflexions personnelles (nous n'allons pas lire toutes vos réponses car c'est un travail personnel, mais nous voulons vérifier que tout le monde complète ses devoirs). Vous pouvez vous organiser à votre rythme pour le travail à la maison, cependant nous vous conseillons de travailler d'une manière régulière – quelques questions chaque semaine – pendant une période de 3 mois pour que ce travail puisse s'intégrer à votre développement.

Q: Les vidéos sont-elles en anglais ou en français (ou une combinaison des deux?) ?

R: Elles sont principalement en anglais, cependant le fascicule de la formation est disponible soit en français soit en anglais. Par ailleurs, il existe une traduction écrite complète des vidéos.

Q: Quand devrai-je m'entraîner à donner des cours?

R : Après avoir rendu tous les devoirs finaux, il vous sera demandé de commencer à enseigner à un petit groupe constitué de vos propres élèves.

Q: Puis-je payer en plusieurs fois?

R: Vous devrez avoir régler la totalité de la formation afin de pouvoir accéder au site et aux vidéos en ligne.

Q: Puis-je suivre votre formation même si je ne possède pas une pratique d'Ashtanga bien établie?

R: Etant donné que vous avez deux ans pour faire cette formation vous pouvez passer 3 mois à établie une pratique d'Ashtanga. Il y a des vidéos de pratique pour débutants, ou de la moitié ou totalité de la première série, inclues dans la vidéothèque de la formation pour vous aider. De plus lorsque nous vous donnons le travail préparatoire à faire nous vous demandons de mémoriser la partie de la séquence de la première série sur laquelle vous travaillez. Donc si vous n'êtes pas familier avec l'Ashtanga, nous demandons que vous développiez une pratique quotidienne au moins 3 mois avant le début de l'intensive.

Q: Combien d'heures est-ce que l'on passera sur asana, anatomie, pranayama, etc.?

R: Nous sommes agréés par Yoga Alliance, une organisation mondialement reconnue, nous vous invitons à suivre ce lien pour voir les détails des conditions: www.yogaalliance.org

Q: Serai-je prêt à enseigner après cette formation?

R: C'est une décision personnelle que chaque individu devra prendre une fois qu'il (ou elle) aura terminé tous les aspects de la formation. Certains stagiaires des formation précédentes ont commence à enseigner tout de suite (ou bien ils enseignaient déjà auparavant) et d'autres préfèrent prendre le temps d'intégrer ce qu'ils ont appris dans leur pratique avant de commencer à enseigner.

Q : Est-il nécessaire de vouloir être un prof de yoga pour suivre cet atelier intensif ?

R : La réponse est non bien sûr. En fait on est toujours un étudiant de yoga avant d'être un professeur de yoga. On ne peut seulement enseigner honnêtement ce dont on a fait l'expérience. C'est la raison pour laquelle nous l'appelons 'développement de soi, approfondir votre pratique personnelle et formation professorale.

Q: Quand est-ce que je recevrai le certificat de la formation?

R: Si vous choisissez l'Option 1 pour l'inscription vous recevrez votre certificat de fin de formation une fois que l'ensemble des devoirs et exercices seront entièrement terminés. Gardez à l'esprit que la formation en ligne ne donne pas accès à une affiliation à Yoga Alliance à moins que vous n'y soyez déjà enregistré comme enseignant. Si vous êtes déjà enregistré comme professeur certifié auprès de la Yoga Alliance, les heures supplémentaires de formation compteront au titre de la formation continue.

Quelques commentaires d'anciens stagiaires

« J'ai fait cette formation en espérant approfondir ma pratique d'asana mais également pour apprendre à l'enseigner. J'ai réalisé ces 2 buts, mais j'ai aussi appris tellement plus sur la façon de vivre et de penser 'yogi', sur la philosophie et surtout j'ai acquis le sens d'apprécier ma pratique exactement où elle en est, sans vouloir toujours aller plus loin. Je ne m'attendais pas à cela mais ce fut un vrai soulagement !! Je peux dire qu'avant cette formation j'étais un peu mystifiée par ce qu'être un yogi voulait dire, mais maintenant je me sens complètement immergée dedans et j'en apprécie le cheminement immensément. » ~ Lauren, USA

« J'ai beaucoup apprécié votre formation et je l'ai trouvé extrêmement complète. C'était fatigant physiquement (dans le bon sens du terme !), et cela m'a fait aimé la pratique encore plus. J'ai apprécié le fait d'apprendre l'anatomie et la façon dont elle est reliée au yoga et j'ai trouvé qu'apprendre à bien détailler chacune des postures m'aidait à mieux les comprendre, et à faire plus attention aux alignements. Le manuel s'est avéré très utile mais également le fait de pouvoir prendre mes propres notes. C'était super d'en apprendre plus sur l'histoire, les sutras, et les chakras. J'ai trouvé tout cela très intéressant. Un grand merci à vous deux de partager vos connaissances et vos expériences ! » ~Emma, Nouvelle Zélande

« J'ai appris bien plus que ce que j'attendais. Tout était cohérent, très bien structuré et rigoureux. Cela m'a donné l'envie d'aller encore plus loin et de continuer cette incroyable expérience. Il est dit qu'enseigner ne consiste pas à remplir un vase mais plutôt à allumer une lampe... cette formation était tellement riche qu'elle a accompli ces 2 aspects. Tellement de choses à penser, à apprendre et à pratiquer. Merci beaucoup. » ~ Fanny, France

« Pour moi un des moments forts de la formation avec vous fut votre enthousiasme à partager vos expériences personnelles sur comment vivre le yoga, et comment appliquer les principes du yoga dans la vie de tous les jours. Beaucoup d'idées originales et intéressantes sur ce qu'est la pratique, incluant les difficultés, les bienfaits, les perspectives durement gagnées et les leçons apprises, tout cela communiqué avec beaucoup d'humilité, de sincérité, d'humour et de compassion. Une excellente expérience qui m'a donné plein d'informations sur ma pratique et sur la vie. Merci ! » ~ Joy, USA

Quelques commentaires d'anciens stagiaires

« La formation fut une expérience très intense ; Linda et Gerald vous accueillent dans leur « grande maison » et c'est comme faire partie d'une grande famille. La chose la plus agréable pour moi fut que je me suis sentie à l'aise tout le temps, avec mes limites et mes difficultés et j'ai appris bien plus que je n'espérais. » ~Flavia, Italie

« Une expérience très intense, qui nous a appris à ouvrir notre esprit sur la découverte de nouvelles sensations et de nouvelles connaissances. Cela m'a donné une nouvelle vision de tout et a définitivement transformé ma vie. » ~Amélie, France

« Ces 7 mois furent un grand moment d'inspiration et un apprentissage inestimable. Je suis très reconnaissante d'avoir rencontré Linda et Gérald. Ils ne sont pas seulement des pratiquants et des professeurs avancés, mais ils transmettent leur enseignement avec modestie. » ~Maria-Luisa, Argentine

"La formation d'Ashtanga Yoga Paris est une aventure qui change votre vie. C'est une immersion holistique dans les enseignements du yoga, un mois intensif d'asanas, de pranayama, de méditation, de développement personnel, d'étude des écritures pour approfondir sa pratique de yoga d'une manière créative. La pratique matinale de style Mysore et les après midis ou on se réunissaient en satsang informel créèrent une expérience précieuse et magnifique pour laquelle des stagiaires venus des 4 coins du monde se retrouvaient ensemble, à Paris , à la recherche de professeurs authentiques de yoga. À la fin de la formation, tous les cœurs débordaient d'inspiration et d'amour, d'amour pur. Les mots n'existent pas pour décrire ma gratitude envers Linda et Gérald, pour leur enseignement et aussi d'avoir partagé avec nous ce qu'ils vivent : un style de vie extrêmement enrichissant, à prendre à bras le corps. » ~ Carolina, Colombie

« Cette formation dense et intense reste très concrète et allie dans un bel équilibre la pratique et la théorie. Le rythme laisse le temps de la "digestion". On se sent progresser à grandes foulées sous l'œil chaleureux et bienveillant de Linda et Gérald. C'était un beau voyage qui m'a transformé. » ~Elisabeth, France

Inscriptions & Locations

Nous demandons que les personnes souhaitant postuler aient une pratique d l'Ashtanga d'au moins de 250 heures ou 500 heures d'un autre style de yoga, au cours des 2 ou 3 dernières années. Ils doivent avoir un niveau d'anglais de base. Si vous avez une pratique sérieuse et impliquée et que vous êtes intéressé par cette formation intensive, n'hésitez pas à nous demander conseil au regard de celle-ci.

Option 1

Inscription avec soumission des devoirs écrits, corrections et feedback de Gérald ou Linda, ainsi que la possibilité de recevoir le certificat de complétude: **1,600 € .**

Option 2

Inscription avec accès aux vidéos et au site internet: **1,000 €** .

Les deux options incluent:

Manuel d'enseignement Ashtanga Yoga Paris
Deux ans d'accès aux vidéos de formation en ligne
(plus de temps sur demande)

Paiements & remboursements :

Une fois que vous aurez reçu les supports de formation ou que vous aurez accédé aux vidéos en ligne pour la première fois, il n'y aura pas de remboursement

Paris
40 avenue de la République
75011 Paris

Le studio est situé dans le 11ème arrondissement, dans le quartier d'Oberkampf, Parmentier et République. Vous sortez des rues animées de Paris et vous arrivez enfin dans notre espace paisible dédié au yoga.

Côte d'Azur
6 avenue du Midi
06220 Golfe Juan

Golfe Juan est située sur la côte Méditerranéenne entre Nice et Cannes. Accessible aisément par train ou par bus, dans un village où l'on peut trouver facilement des appartements sur Airbnb ou des hôtels proches de la mer.

Scannez ce QR Code pour vous inscrire via notre site

Nous aimerions beaucoup avoir de vos nouvelles !

Yogiquement vôtre,

Gérald Disse & Linda Munro

ASHTANGA YOGA PARIS

Bouger · Respirer · Être bien

www.ashtangayogaparis.fr
info@ashtangayogaparis.fr
01. 45. 80. 19. 96

Teacher training photos credit : Lola Daures
Photos of Linda and Gérald credit : Adé Adjou