

La formation d'Ashtanga Yoga
Paris avec Gerald Disse et Linda
Munro couvrira les sujets

suivants :

*Approfondissement de la pratique
personnelle

*Fondamentaux de la pratique :

Bandha, Drishti, Ujjayi,

*Alignements spécifiques à
l'Ashtanga

*Introduction à l'anatomie

*Philosophie et histoire du yoga
(Les Sutras du Yoga de Patanjali, le
système des chakras)

*Kriya & Pranayama : Développer
une pratique quotidienne

*Mode de vie 'Yoguique'

*Ajustements style Mysore pour la
Première Série

*Personnalisation de la pratique
pour les besoins particuliers d'un
élève

*Enseignement guidé

*Enseignement des débutants, la

Première série guidée et Vinyasa

*Pratiquer et enseigner dans une
situation publique

*2 années d'accès illimité à tous les
supports de formation en ligne
(vidéos, transcriptions etc.)

*Fascicule de la formation
professorale AYP

Format de la formation:

*25 Unités de plus de 80 heures
d'enregistrement vidéo

*Au moins 80 heures de pratique
personnelle (dont une partie devra
être filmée par vos soins)

*Au moins 50 heures

d'enseignement (vous devrez
trouver au moins un élève pour
vous entraîner à enseigner et nous
vous demanderons de faire
quelques vidéos et rapports)

*Au moins 30 heures de lectures,
d'exercices écrits et de tests

*Avec l'option d'inscription 1:
nous aurons également 5 heures
de cours particuliers sur Skype.

Tarif :

Option 1 :

~ 1,600€ (avec correction des devoirs
maison écrits et sessions privées Skype &
le certificat de complétude)

Option 2

~1,000€ (accès au site et aux vidéos en
ligne)

Ashtanga Yoga Paris

Formation Professorale Intensive Ashtanga Vinyasa

Approfondir Votre Pratique Personnelle

200+ heures Yoga Alliance® agréée,

~ En ligne ~

(peut démarrer à tout moment et doit être complété)

Nous avons développé un programme spécial en ligne sur la base de notre formation en présentiel à succès, pour ceux qui veulent devenir professeurs de yoga ou qui désirent simplement approfondir leur pratique personnelle et leur connaissance de l'Ashtanga Vinyasa yoga. Nous offrons des formations professorales depuis 2008 et sommes ravis d'offrir cette version en ligne, en appui pour guider les élèves, les aider à cultiver leur développement personnel au travers d'une pratique d'introspection, qui leur permettra de se servir de ce guide intérieur afin de partager leur connaissance avec les autres.

Comment cela fonctionne : Vous aurez accès aux vidéos en ligne sur l'ensemble des sujets traités pendant la formation intensive de 5 semaines, 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 sur Skype, 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.

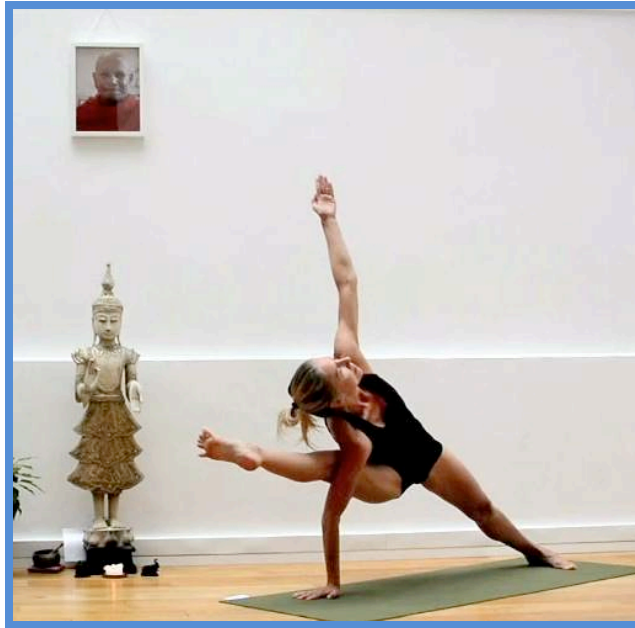
La formation est reconnue internationalement comme des heures de formation continue à travers la Yoga Alliance (ce qui signifie que vous devez préalablement être enregistré auprès de la YA). Le premier niveau de formation offert en ligne (200+) est basé sur la première série de Yoga Ashtanga Vinyasa, 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.

Nous passons en revue chaque asana dans les moindres détails et l'on découvre ainsi que les mouvements de base ont des techniques d'alignement universelles qui peuvent être appliquées à toutes les séries d'Ashtanga. On explore également différentes façons de modifier chaque position avec ou sans aide de support, on apprend les contre-indications pour chaque asana et les alternatives pour accomplir un résultat similaire et comment ajuster manuellement des élèves de yoga. Et enfin on va développer une certaine compréhension de l'anatomie pour assurer la sécurité de chaque étudiant dans les positions afin d'encourager une pratique pour la vie !

De plus ce qui est unique dans notre formation est que chaque participant aura à la fin une solide pratique de Kriyas (techniques de purification du corps) et de Pranayama (techniques de respiration). Chaque matin avant la séance d'asanas nous ajoutons graduellement ces techniques qui sont hautement efficaces et qui travaillent en profondeur. Ce sont des pratiques subtiles, cependant leur subtilité est trompeuse et il est important de les inculquer correctement et en toute sécurité. Les kriyas et le pranayama ont besoin d'être enseigné avec conscience et intelligence.

Dernièrement comme le vrai Yoga est 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 travailler dessus dans la vie de tous les jours ; sur le tapis de yoga et le coussin de méditation, mais également ailleurs.





Au Sujet de Linda Munro

Linda commença le yoga en 1996 au Canada. Suite à un accident de voiture en 1995, elle a utilisé le yoga pour compléter sa thérapie de rééducation physique. Peu après, elle réalisa que le yoga serait une pratique pour sa vie entière. Une pratique d'asana, de pranayama et de méditation, mais aussi une pratique d'être honnête, d'être gentille, d'être sans peur, paisible et heureuse. Elle croit que la pratique du yoga est continuelle, qu'elle ne s'arrête pas une fois que l'on a rangé son tapis. La pratique du yoga inclut la manière dont on vit sa vie, la façon de se comporter avec sa famille, ses amis, les personnes avec qui l'on travaille et les étrangers dans la rue. Ceci est la pratique d'une vie entière dédiée à développer la conscience du yoga.

En 1997 elle déménagea à New York pour son travail dans la mode, tout en continuant une pratique d'Ashtanga journalière. En 2000, elle arriva à Paris pour y poursuivre sa carrière professionnelle. 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 ressentait un fort désir de partager avec autrui ce que ses professeurs lui avaient donné. En 2002, elle commença à donner des cours de yoga tout en continuant sa pratique personnelle.

Elle étudie la philosophie et les écritures du yoga, ayant terminé un programme d'étude sur les sutras du yoga de Patanjali, et elle vient d'achever avec succès un autre programme sur la Bhagavad Gita, tout cela sous la supervision de Georg Feuerstein. Elle était l'une des 10 étudiants qui suivaient un programme de mentoring avec lui, jusqu'à sa récente disparition. Linda est également une élève de Sri O P Tiwari et elle est certifiée par lui pour enseigner les kriyas et le pranayama. En plus, elle est certifiée à enseigner l'anatomie pour le yoga par Leslie Kaminoff.



Au Sujet de Gérard 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. Pendant 8 années il est allé à Mysore passant de 4 à 6 mois par visite pour apprendre chaque fois un peu plus du système, puis il a voyagé dans des endroits exotiques pour pratiquer chaque jour ce qu'il avait appris de Guruji. Il atteint le niveau de la 3ème série et fut l'un des premiers étudiants français à être autorisé personnellement par Sri K Pattabhi Jois à enseigner. Il donna des ateliers d'Ashtanga en Australie, Nouvelle Zélande, aux Etats-Unis et en Europe.

En plus de sa pratique d'Ashtanga, Gérard continue de cultiver une pratique de méditation dans la tradition du Kriya Yoga. Il a étudié aussi le pranayama et il continue ses études de pranayama avec Sri O.P. Tiwari. Gérard enseigne également les kriyas et le pranayama.

Au cours de ses voyages il visita Auroville, une communauté spirituelle internationale située dans le Tamil Nadu au Sud de l'Inde. Il tomba amoureux de l'endroit immédiatement. C'était une manière pour lui de rester connecter avec la spiritualité de l'Inde, tout en bénéficiant de la culture Occidentale, donc il décida d'y construire une maison et une école de yoga et de devenir membre de la communauté. Gérard y passa 5 années à enseigner tous les jours des cours d'Ashtanga style Mysore, tout en continuant à donner des ateliers à travers le monde. En 2004 il décida qu'après avoir vécu 17 ans hors de France 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.

Structure de la formation en ligne

Avant même de commencer les cours en 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, qui correspondent aux 25 jours de formation intensive en présentiel. 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.

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
Smastithi

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

Ashtanga Yoga Paris
Bouger • Respirer • Être Bien
www.ashtangayogaparis.fr



wherever you are at
your own time ~
FREEDOM!

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 éca

UNITE 11 :

Réviser 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
Padangusthasana
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 ischio-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

Ashtanga Yoga Paris
Bouger • Respirer • Être Bien
www.ashtangayogaparis.fr

Ashtanga Yoga Paris
Academy

Search

LOGOUT

ANATOMY • ASANAS • ASHTANGA FUNDAMENTALS • HISTORY OF YOGA • MANTRA • PRANAYAMA • TEACHING METHODOLOGY • YOGA PHILOSOPHY

SELECT YOUR UNIT:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

ANATOMY / Upper body

52:02

See transcripts

See notes

16-1 Anatomy of the Back and the Pectoral Muscles

In the video we go through the most important muscles of the back as well as the pectorals major and minor. This also includes the anatomy test from The Key Muscles of Yoga.

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 ~ 3^{ème}
Anahata Chakra ~ 4^{ème}
Quiz sur les Asanas

UNITE 20 :

Les élèves professeurs enseignent !
Feedback après le premier entraînement à l'enseignement
Vishuddhi Chakra ~ 5^{ème}
Ajna Chakra ~ 6^{ème}
Sahasrara Chakra ~ 7^{ème}

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

Ashtanga Yoga Paris
Bouger • Respirer • Être Bien
www.ashtangayogoparis.fr



Ashtanga Yoga Paris
Academy

Search

ANATOMY • ASANAS • ASHTANGA FUNDAMENTALS • HISTORY OF YOGA • MANTRA • PRANAYAMA • TEACHING METHODOLOGY • YOGA PHILOSOPHY

SELECT YOUR UNIT:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

YOGA PHILOSOPHY / Chakras & Subtle Body

58:50
See transcripts
See notes

18-3 Introduction to the Subtle World of the Chakras

A fascinating subject that is very vast, Gerard gives a lecture explaining what the Chakras are, the philosophy of the subtle body, why it's interesting to learn about these topics and more.



Ashtanga Yoga Paris



On-Line

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

Tapas, Svadhyaya and Ishvara-Pranidhana

UNIT 1 – Class 1.3



Topic	Timestamp – total 16'26	Page
A little about the Breath	0'00	1
Sutra 2.1 Kriya Yoga	6'40	3
Ishvara-Pranidhana	9'50	4
Svadhyaya	12'23	5
Serenity Prayer	14'05	5/6

*An interpretation of Sutra 2.1 that helps us apply it to our day-to-day lives in order to fuel change in oneself.
Une interprétation du Sutra 2.1 qui nous aide à l'appliquer dans notre vie quotidienne pour inspirer le changement en nous-même.*

English

Linda:
The next thing we want to do is talk a little bit about the breath. As he said: Yoga is breathing. If you can breathe you can do Yoga. And it's a breathing practice ultimately. So we are going to start exploring our breath. So we are going to do a little exercise to start with. You are going to sit wherever you are you don't have to go back to your mats. You are just going to sit calmly. Close the eyes. Make sure when we sit it is a little bit

Français

Linda:
La prochaine chose que nous allons faire est d'aborder un petit peu la respiration. Comme il l'a dit précédemment: le Yoga c'est respirer. Si vous pouvez respirer, vous pouvez faire du Yoga. Et au bout du compte, le Yoga est une pratique respiratoire. Pour commencer, nous allons donc faire un petit exercice. Vous allez simplement vous asseoir là où vous êtes, pas besoin de retourner à vos tapis. Vous allez simplement vous asseoir calmement.



Ashtanga Yoga Paris



On-Line

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

Introduction to the Asato Maa Mantra

UNIT 1 – Class 1.1

Notes

*In this video, Gerald explains the meaning of this profound Vedic mantra.
Dans cette vidéo, Gerald explique la signification profonde de ce mantra védique.*

English

Before Watching this video:

Readings:

Links:

Additional Info:

Assignments:

Français

Avant de regarder cette vidéo:

Lectures:

Links:

Info complémentaire:

Devoir:

Questions fréquemment posées:

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

R: Yes, two years. Oui, deux ans à compter du début de votre formation.

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: 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 réglé 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 établir une pratique d'Ashtanga. Il y a des vidéos de pratique pour débutants, ou de la moitié ou totalité de la première série, incluses 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 formations précédentes ont commencé 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.

Videos et collage photo de nos formations précédentes.

Cliquez ci-dessous ou allez sur notre chaîne YouTube pour les vidéos!



Application Instructions & Deadlines

On demande que les personnes postulantes aient au moins un an de pratique d'Ashtanga ou 2 à 3 ans d'une autre forme de yoga. Si vous choisissez l'Option 1 et que nous ne connaissons pas votre pratique, veuillez prendre SVP un cours avec Linda ou Gerald pour que nous puissions évaluer le niveau de votre pratique ou bien vous pouvez nous envoyer la recommandation de votre professeur de yoga.

Si vous avez une pratique de yoga sérieuse et déterminée et que vous êtes intéressé par cet intensive n'hésitez pas à nous demander conseil pour savoir si cela peut vous convenir. info@ashtangayogaparis.fr

Pour l'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, le prix est de 1 600 €

Pour l'Option 2 Inscription avec accès aux vidéos et au site internet (avec supports de formation), le coût est de 1000 €

Ces prix incluent le manuel d'instruction d'AYP, les transcriptions et les traductions des vidéos, les notes pour chaque unité d'enseignement, ainsi qu'un accès à toutes les vidéos en ligne de la formation pendant deux ans.

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. Si une raison sérieuse vous pousse à faire une pause dans votre formation et à avoir besoin d'un délai supplémentaire, nous pourrons éventuellement « pauser » votre formation, mais cela ne pourra être décidé que sur une base individuelle, et essayez de ne pas prendre cette option à la légère étant donné que devenir professeur ou établir une pratique sincère du yoga implique notamment de la régularité et de la détermination dans la pratique et l'étude du yoga.

Pour le traitement de votre inscription, envoyez SVP le formulaire dûment rempli à

Linda Munro and Gerald Disse
Ashtanga Yoga Paris
40 ave de la République
75011, Paris
France

Votre Photo

Ashtanga Yoga Paris

Demande d'inscription à la formation professorale EN LIGNE

Noms

Date

Adresse

Telephone

E-Mail

Age

Profession actuelle

Date approximative à laquelle vous souhaiteriez commencer à accéder aux vidéos et supports en ligne

Comment avez-vous entendu parlé de la formation EN LIGNE d'Ashtanga Yoga Paris?

Information Personnelle

1. Comment évalueriez-vous votre santé actuelle ?

Excellente

Bonne

Passable

Des problèmes (donnez une description brève ci-dessous)

2. Depuis combien d'années pratiquez-vous le yoga? Combien de fois par semaine? Et quel style?

3. A quels studios de yoga pratiquez-vous actuellement?

4. Pratiquez-vous à la maison?

5. Qui ont été vos professeurs principaux? Dans le passé et présent.

6. Parlez-nous de votre expérience en pranayama. (Quelles techniques avez-vous apprises, les pratiquez-vous régulièrement, quelle genre de pratique avez-vous, qui vous a enseigné, etc.)

7. Parlez-nous de vos expériences en méditation.

8. Rencontrez-vous des difficultés spécifiques dans votre pratique de Yoga?

9. Est-ce votre première formation? Si non, SVP indiquez vos formations précédentes.

10. Renseignez-vous le yoga actuellement? Si oui depuis combien d'années et où enseignez-vous?

11. Pensez-vous enseigner après cette formation ?

OUI

Non, C'est pour mon développement personnel seulement.

12. Pourquoi avez-vous choisi la formation en ligne d'AYP?

13. Qu'espérez-vous apprendre sur le yoga dans cette formation? Et de quelle manière pensez-vous en bénéficier?

14. Souhaitez-vous souscrire à l'Option 1 ou 2 de la formation en ligne?

15. SVP Dites-nous si vous souhaitez recevoir une version anglaise ou française du fascicule (la plupart est traduit en français, à l'exception de certains articles ou copies de livres dont nous ne sommes pas les auteurs). FRANÇAIS ou ANGLAIS (entourez la langue souhaitée).

Information sur le règlement

Je souscris à:

- L'Option 1 ~1 600 € : Inscription avec soumission des devoirs écrits, corrections et feedback de Gérald ou Linda, ainsi que la possibilité de recevoir le certificat de complétude
- L'Option 2 ~ 1,000 € – accès à toutes les vidéos et supports en ligne uniquement.

Je joins les montants suivants en cheque. À l'ordre de ASHTANGA YOGA PARIS.

Le montant complet euros.

J'ai envoyé le montant suivant par virement bancaire (envoyez une copie de confirmation de virement).

Le montant complet euros.

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. Si une raison sérieuse vous pousse à faire une pause dans votre formation et à avoir besoin d'un délai supplémentaire, nous pourrons éventuellement « pauser » votre formation, mais cela ne pourra être décidé que sur une base individuelle, et essayez de ne pas prendre cette option à la légère étant donné que devenir professeur ou établir une pratique sincère du yoga implique notamment de la régularité et de la détermination dans la pratique et l'étude du yoga.

J'ai lu et j'accepte les conditions mentionnées ci-dessus, SVP datez et signez dans la case.

Bibliographie de la Formation professorale

Livres requis que vous devez acheter:

The Key Muscles of Hatha Yoga by Ray Long
The Deeper Dimension of Yoga by Georg Feuerstein
Yoga History & Philosophy Teacher Training Manual by Georg Feuerstein

Autres suggestions de lectures que vous ne devez pas acheter nécessairement:

Philosophy:

The Yoga Sutras by Swami Satchidananda
The Yoga Sutras, A Non-Dualist Interpretation by Georg Feuerstein
The Heart of Yoga by Desikachar
Light on the Yoga Sutras of Patanjali by Iyengar
The Yoga Sutra of Patanjali by Georg Feuerstein
God Talks with Arjuna by Paramahansa Yogananda

History:

The Yoga Tradition by Georg Feuerstein

Meditation:

A Path with Heart by Jack Kornfield

Practice:

Yoga Mala by Pattabhi Jois
The Practice Manual by David Swenson
Back Care Basics by Mary Pullig Schatz

Anatomy:

Anatomy of Movement by Blandine Calais-Germain
Yoga Anatomy by Leslie Kaminoff
Yoga Body by Judith Lasater

DVD's:

Yoga Anatomy on-line course by Leslie Kaminoff
Yog anatomy Vol. 1 & 2 by David Keil
Anatomy for Yoga by Paul Grilley
Chakra Theory & Meditation by Paul Grilley



Contact Info

We'd love to hear from you and answer any questions you may have about us, our Teacher Training or Ashtanga Yoga Paris!

Yours in Yoga,

Gérald Disse & Linda Munro

Ashtanga Yoga Paris
40 av de la République
75011, Paris
01.45.80.19.96

www.ashtangayogaparis.fr
info@ashtangayogaparis.fr