

La formation professorale d'Ashtanga Yoga Paris avec Linda Munro et Gérald Disse couvrira les aspects suivants:

- *Affiner votre compréhension des asanas afin d'apporter une juste attention et stabilité à l'intérieur de vous-même et de vos élèves
- *Amenez votre pratique personnelle à un autre niveau
- * Fondations de la série intermédiaire (2 me série)
- *Alignement pour permettre le soulagement de blocages praniques
- * Anatomie en vue d'une pratique sûre des asanas

- *Philosophie du Yoga (Yoga Sutra of Patanjali & La Bhagavad Gita)
- *Le corps subtil: le Système des Chakras
- *Kriya & Pranayama: Développer une pratique quotidienne
- *Vivre selon le style de vie yogique

- *Vivre de l'enseignement du Yoga tout en maintenant les valeurs yogiques
- *Vivre selon le style de vie yogique

- *Les ajustements style Mysore pour la première et deuxième série
- *Pratiques personnalisées pour les besoins spécifiques des élèves - postures restauratives
- *Enseignement guidé
- *Enseigner aux Débutants, Guider les Vinyasa
- * Enseigner des classes à thème
- * S'entraîner à enseigner dans une situation publique

- *Cours illimités au studio pendant 3 mois
- *3 mois d'accès aux vid es en ligne de la formation 200h

Le format du programme:

- *6 semaines de formation intensives (9h30 - 17h30 en semaine)
- *35 heures de pratique d'asana (cad: 25 classes minimum ~possibilit  de les faire dans votre lieu de résidence)
- *35 heures d'assistance/ou cours guidés (cad: 25 classes) après la première semaine intensive (possibilité de les faire dans votre lieu de résidence)
- *Devoirs à la maison qui seront donnés au cours de l'année

Tarif: 3600 euros si enregistré avant le 1er août, 3,800 si enregistré avant le 1er décembre, et 4 000 euros si enregistré après le 1er décembre. Il y a une réduction de 100 euros supplémentaire pour les élèves ayant déjà complété la formation 200h.

bonne compréhension anatomique afin de garantir la sécurité de chaque élève de yoga dans les postures, et donc encourager une pratique de toute la vie.

Par ailleurs, ce qui différencie notre formation des autres est que l'ensemble des élèves continueront l'apprentissage des kriyas et pranayama débuté dans la première formation. Nous ajouterons des éléments aux pratiques pré-asana afin que ces techniques soient assimilées et enseignées de façon juste et sûre. Ces dernières semblent subtiles, mais cette subtilité peut apparaître difficile d'accès ou pi geuse; c'est pourquoi les kriya et le pranayama doivent être enseignés avec intelligence et attention.

Ashtanga Yoga Paris

Formation Professorale Niveau intermédiaire

Développement personnel & Approfondissement de votre pratique personnelle

300+ heures Enregistré Yoga Alliance®

2016, Paris, France

(Le travail personnel à la maison peut commencer dès novembre 2015)

Nous sommes heureux de proposer une formation de 300-heures permettant d'accéder aux formations Yoga Alliance de 500-heures. Afin de pouvoir participer à cette formation, vous devez déjà avoir un certificat de formation 200-heures en Ashtanga Yoga (obtenu avec nous ou auprès d'une autre  cole de yoga).

Nous sommes ravis d'accompagner l'approfondissement de la connaissance et de la pratique de l'Ashtanga Vinyasa Yoga chez les élèves de yoga tout autant que chez les enseignants! Au cours de cette formation nous ferons de notre mieux pour vous guider vers votre cheminement intérieur et votre développement personnel à travers une pratique engagée et une capacité d'auto réflexion, et nous vous transmettrons les outils nécessaires afin qu'à votre tour vous puissiez utiliser ce guide intérieur pour partager vos connaissances avec d'autres. .

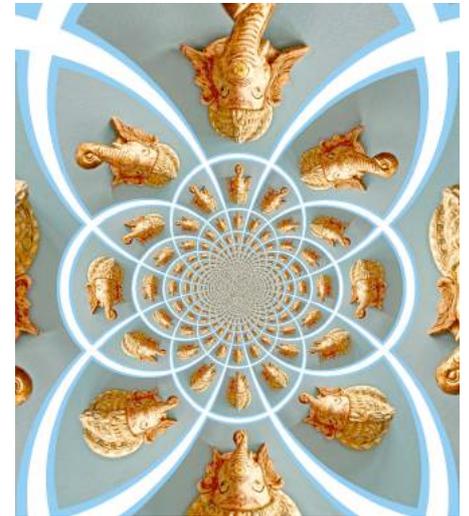
Un bonus à votre apprentissage: vous aurez trois mois d'accès illimité aux vid es en ligne de notre formation professorale intensive de 5 semaines 200h. Un outil incroyable pour rafraîchir votre mémoire ou mettre à jour vos notes avant d'embarquer pour la formation 300h! www.ashtangayogaparis.academy

Cette formation intensive vous offrira un panorama complet de l'Ashtanga Yoga dans un petit groupe restreint, guidé personnellement par Gerald Disse et Linda Munro aux côtés des professeurs invités Ron Reid et Marla Meenakshi (pour une semaine de participation spéciale), ainsi que la participation au cours en ligne de Leslie Kaminoff and Amy Matthews (YogaAnatomy.net on-line Fundamentals).

La formation est reconnue internationalement. Chaque année, des yogis des quatre coins du monde se retrouvent pour partager et approfondir leur passion mutuelle pour le yoga dans cette ville magnifique qu'est Paris.

La formation 300+ est basée sur les séries Primaire et Intermédiaire de l'Ashtanga Vinyasa, ce qui donne une base solide à n'importe quelle pratique dynamique d'asanas, étant donné que la plupart des formes contemporaines de yoga fluide sont inspirées et issues de l'Ashtanga.

Nous révisons les postures clés ainsi que les postures difficiles appelées "gardiennes" ("gate keepers") de la première série, et couvrons ensuite les asanas de la série intermédiaire. Nous découvrons ainsi les mouvements basiques qui sont des techniques d'alignement universel pouvant être appliquées à toutes les séries d'Ashtanga, explorant différentes façon de modifier chacune des positions avec ou sans supports, apprenant les contre-indications pour chaque asana et les alternatives pour accéder au même résultat, comment ajuster correctement les élèves dans les postures et plus particulièrement acquérir également une



intérieur pour partager vos connaissances avec d'autres. .



About 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 inclus 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.



About 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. 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, Gérald 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. Gérald enseigne également les kriyas et le pranayama.

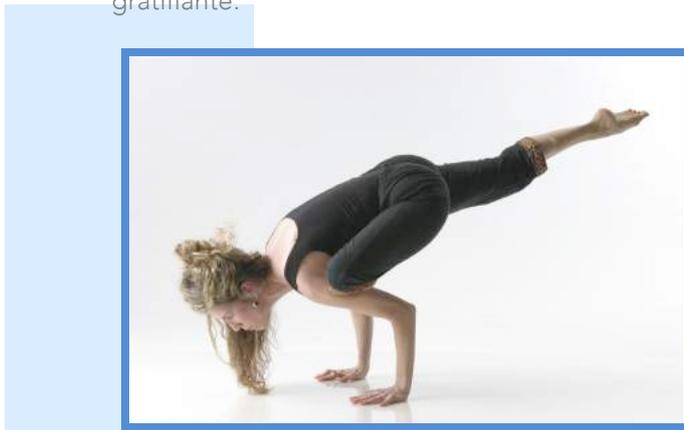
Au cours de ses voyages il visita Auroville, une communauté spirituelle internationale située dans le Tamil Nadu au Sud de l'Inde. Il tomba amoureux de l'endroit immédiatement. C'était une manière pour lui de rester connecter avec la spiritualité de l'Inde, tout en bénéficiant de la culture Occidentale, donc il décida d'y construire une maison et une école de yoga et de devenir membre de la communauté. Gérald 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.



A propos de Ron Reid (Professeur Invité)

Ron pratique le Yoga depuis plus de 30 ans et enseigne depuis 1988. Il est le copropriétaire et le Directeur du Centre de Yoga Downward Dog de Toronto au Canada. Il a été l'un des premiers enseignants canadiens à être autorisé à enseigner par Pattabhi Jois. En plus de ses cours réguliers à Downward, Ron organise des ateliers et des formations de professeurs au Canada, aux Etats-Unis, En Europe, en Grande-Bretagne et en Asie.

Ron est l'un des meilleurs enseignants canadiens, approchant l'enseignement du yoga de façon inspirée, informée et non dogmatique. Il met la priorité sur les besoins de l'élève, et non sur les demandes de la pratique. Tout en continuant d'enseigner et de pratiquer le système de l'Ashtanga vinyasa, il entreprend de mélanger tradition et innovation, et à équilibrer précision et grâce. Les élèves trouvent son approche unique à la fois corsée mais gratifiante.



A propos de Marla Meenakshi Joy (Professeur invitée)

Meenakshi a voyagé en Inde pour la première fois en 1988 pour étudier la méditation et la philosophie des Vedas avec Swami Shyam, ainsi que d'autres maîtres reconnus dans l'Himalayas. Elle est enseignante certifiée de méditation et de philosophie du yoga de l'Institut de Méditation de Kullu, Himachal Pradesh, Himalayas.

Elle enseigne aujourd'hui l'Ashtanga Yoga, le Swaha Yoga, le Restorative Yoga, la Méditation, la philosophie du Yoga, le Sanskrit et le Chant, en cours privés ou dans des studios de yoga au Canada, aux Etats-Unis, en Grande-Bretagne, en Europe, et en Asie. Elle a commencé à enseigner la philosophie du yoga et le Sanskrit dans des formations professorales depuis 1999, à Toronto et à l'étranger, et est une enseignante certifiée Yoga Alliance. Elle est une thérapeute pratiquant le Shiatsu depuis 1993, et son toucher possède des vertus de guérison. Elle dirige également des Kirtan (chant appel et réponse) avec son groupe SWAHA, et joue des compositions musicales inspirées avec son partenaire/ joueur de clavier, Ron Reid.

ASHTANGA YOGA PARIS + YOGAANATOMY.NET ONLINE WORKSHOP SYLLABUS



Unit 1: It all starts with a Cell...

- **Curve Exploration:** A physical exploration introducing the idea of primary and secondary curves.
- **Embodying Anatomy:** What "embodying" actually means, and how a knowledge of anatomy can improve your practice and your teaching.
- **Planes in Space:** Immediately applicable teachings about three dimensional planes in space, and how to layer this knowledge into teaching asana.
- **Baby Cobra Exploration:** A practice about following your innate wisdom to guide your body's shape-change, and learning how to invite your students to do the same.

Unit 2: An Introduction to Bones

- **Form & Function:** How bones are built, their role in our body, and how to keep them healthy.
- **Joints:** The definition of a joint, what joints look like in the body, and how to protect joints for a lifetime of healthy practice.
- **Guided Savasana:** A guided exploration of your skeletal system.

Unit 3: The Spine – Evolution & Development

- **Evolution & Development:** Examining the spine through the lenses of history and embryology.
- **The Spine – Piece by Piece:** A tour of individual vertebral bodies, their unique shapes, and clues they hold about optimal functioning.
- **The Spine – Disks and Curves:** The spine as a balancing system, and how to get out of your own way as you practice.
- **Physical Exploration:** A guided meditation traveling through the curves of the spine.



Leslie Kaminoff & Amy Matthews, co-authors of the #1 best-selling yoga book *Yoga Anatomy*, have been bringing the study of anatomy to life for over 35 years.

Together, they share their teachings with a worldwide audience online through YogaAnatomy.net, and in person in their Advanced Studies Program at the Breathing Project in NYC.

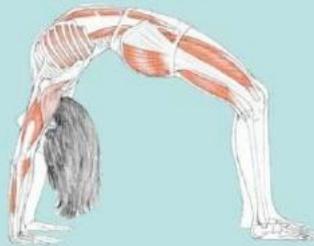


Unit 4: Lower Limbs & Pathways of Support

- **Gravity & Levity:** How limbs transfer weight into the earth and gather support from the earth.
- **The Foot:** How bones and muscles are arranged in the foot, and what that means in terms of body structure and support.
- **The Upper Lower Limb:** The structures at the top of the leg, and how ideas about the leg affect movement patterns.
- **Physical Exploration:** Awakening the arches of the feet, and differentiating the sitz-bones from the tailbone.

Unit 5: Upper Limbs

- **Stira, Sukha, & Spirals:** Opportunities for stability and mobility, and how to lead students to safely support themselves with their upper bodies.
- **Scapula & the Shoulder Joint:** A look at the most flexible joint in the body, and how to keep healthy joint space during asana.
- **Physical Exploration:** Exploring the scapula as part of the arm.



Unit 6: Muscles & Connective Tissue

- **Form & Function:** Elements of the muscles and connective tissue, what they do best, and what this means for a yoga teacher.
- **Muscles & Movement patterns:** How our habits can shape our bodies, and how to develop new, healthy patterns for life.
- **Physical Exploration:** Differentiating muscle actions across various joints.

Unit 7: Strength & Flexibility

- **Muscles as a part of the Nervous system:** The intersection between the muscles and the nervous system, and the links between your mind and your muscles.
- **Questions, Answers, & Explorations:** An opportunity to assimilate everything

that's been learned so far and try out some concepts through asana.

- **Physical Exploration:** A partner exercise using therabands, and a seated exploration.

Unit 8: The Breath

- **Prana & Apana:** How the most fundamental truths of yoga can be traced to the most basic structures in your body.
- **Making Space:** Techniques to release your habits and allow the breath to move into new spaces.
- **Defining the Diaphragm, Pressure & Pranayama:** An introduction to the primary muscle responsible for breathing, and a movement exploration.
- **The Mechanics of Ujjayi:** How ujjayi works, and when it's effective in practice.
- **Physical Exploration:** A pranayama practice focused on prana and apana.

Unit 9: Additional Breathing Muscles & Diaphragms

- **Breathing – The Accessory Muscles:** Which muscles are actually involved in breathing, and how this often relates to back pain.
- **The Bandhas – Practice & Application:** The basics of the bandhas, and how to set up a sequence so they can happen automatically.
- **In-Class Exploration:** A guided meditation breath exercise.

Unit 10: Putting Theory into Practice

- **Finding Your Own Way:** A culminating physical practice for embodying anatomy.
- **In-Class Exploration:** Partner exercise exploring the pathways of weight through balancing, standing, and arm-support postures.
- **Presentation of final research project.**



INTERESTED? CONTACT LINDA FOR ALL THE DETAILS.

6- Semaines en Formation Intensive

Ci-dessous sont indiquées les dates des semaines intensives (en général du lundi au vendredi, mais en octobre il y aura également un weekend inclus avec Ron & Marla):

8 – 19 Février, 2016.

11 – 22 Avril, 2016.

20 Octobre – 2 Novembre, 2016.

Pendant les semaines intensives, le planning sera le suivant:

Lundi au Vendredi:

- 9h00 / 9h30 – 11h30 pratique des pranayama & asana
 - Les matins seront dédiés à la pratique du pranayama et des asanas
 - La plupart des matins seront des pratiques de Mysore
 - Cependant, il y aura un cours spécial guidé une à 3 fois par semaine. Led Primary Series
 - Seconde série Guidée
 - Séquence d'ouverture des hanches
 - Séquence de flexions arrières
 - Décomposer en fondamentaux et revenir aux bases
 - Pratique de Yin Restorative
- 11h30 – 12h45 Pratique de la pause déjeuner !
 - Nous prenons une pause relativement longue afin de manger un déjeuner léger et de digérer correctement et pouvoir échanger avec les autres élèves de la formation. Ces personnes deviennent le plus souvent une part intégrante de votre expérience générale, c'est un temps de connexion avec d'autres personnes partageant la même passion!
- 12h45 – 14h45 cours
 - Les débuts d'après-midis seront consacrés à différents sujets.
 - Anatomie
 - Yoga Sutras
 - Bhagavad Gita
 - Méthodologie d'enseignement
 - Système des Chakras
 - Le Yoga dans la vie quotidienne
 - Et bien plus encore...
- 14h45 – 14h55 Courte pause thé
- 15h00 – 17h30 Technique des asanas
 - Les fins d'après-midis seront consacrées à l'exploration détaillée d'asanas spécifiques
 - Chaque asana de la première série seront décomposés en plusieurs parties afin d'apprendre:
 - L'alignement universel de l'asana
 - Comment l'enseigner
 - Comment l'ajuster
 - Comment le modifier
 - Variations sur les asanas
 - Les contre-indications
 - Le nom en Sanskrit
 - Comment relier la posture aux autres asanas de la série
 - Et bien plus encore...
- Certaines sessions seront remplacées par des entraînements à l'enseignement ou des examens qui auront lieu à différents moments au cours de l'année.



Questions fréquemment posées:

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: Est-ce que les cours sont en français ou en anglais? (Ou les deux?)

R : La formation est en anglais, mais comme dans les précédentes formations il y avait plusieurs francophones nous traduisions de temps en temps. Nous avons traduit la plupart du manuel pédagogique en français.

Q: Quand faisons-nous les cours pour la pratique et l'assistance?

R : Cela dépendra de votre planning. Vous avez 3 mois pour compléter 25 pratiques avec Gérald ou Linda et 25 cours en tant qu'assistant. Si vous ne pouvez pas rester à Paris pour ces cours, vous pouvez compléter ces cours à votre studio habituel chez vous. Si vous les faites à Paris vous avez 3 mois de cours illimités au studio donc vous pouvez pratiquer autant que votre planning le permet

Q: Au sujet de la remise de 200-400 euros si je m'inscris avant la date limite. Est-ce que je serai obligé(e) de payer l'intégralité en avance pour avoir la remise?

R: Vous ne devez payer que l'acompte de 1000 euros avant la date limite. Pourtant vous devrez nous donner des chèques ant-datés pour la somme qui reste au moment de nous donner l'acompte. Vous pouvez choisir les dates au moment où vous voulez que nous les encaissions mais ils doivent tous être datés un mois avant le début de la formation. Si vous n'avez pas de compte bancaire en euros vous pouvez nous donner des chèques en dollars américains et nous vous les rendrons une fois que nous avons reçu un virement bancaire ou des espèces

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

A: La formation intermédiaire est uniquement destinée à ceux ayant déjà suivi une formation professorale en Ashtanga. Par conséquent, il est attendu que vous ayez une pratique d'Ashtanga établie, pas nécessairement une pratique de la série intermédiaire mais une pratique complète de la première série est requise. Ceux qui n'ont pas ce niveau de pratique risquent de ne pas tenir physiquement la totalité de la formation. Ainsi, si vous pratiquez déjà l'Ashtanga mais pas encore quotidiennement, nous vous demandons de cultiver une pratique quotidienne au moins six mois avant le début de la formation 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: *Dois-je nécessairement à enseigner après cette formation?*

R: La réponse est non bien entendu! D'ailleurs, vous êtes toujours un élève de yoga avant d'être un enseignant. Vous ne pouvez enseigner sincèrement que ce que vous avez vous-même déjà expérimenté. C'est pourquoi nous appelons cette formation une formation visant le développement personnel et l'approfondissement de la pratique. Vous engagez sur une année d'étude du yoga vous apportera un changement personnel profond, rien de tel qu'une formation intensive telle que celle-ci pour évoluer!

Q: *Quand recevrais-je le certificat de fin de stage?*

R: Il vous sera remis le certificat lorsque vous aurez participé à toutes les journées de formation, cela inclut également les heures de pratique et d'assistance, l'achèvement des examens et des devoirs à faire à la maison et le stagiaire doit montrer un degré de compétence raisonnable dans la pratique, la compréhension et l'enseignement de la première série. Note : Les heures manquées peuvent être rattrapées par le biais de cours privés (4 heures manquées sont équivalentes à un cours privé d'une heure et demie).

Vidéos et collages photos de formations précédentes:

Click below or see our YouTube channel for videos.



Comment s'inscrire et les dates limite

Les candidats doivent détenir un Certificat de Formation 200h en Ashtanga (SVP joignez une photocopie de votre certificat avec votre dossier de candidature). Si nous ne connaissons pas votre pratique, veuillez prendre un cours avec Linda ou Gérald afin que nous puissions voir le niveau de votre pratique, ou demandez une recommandation à votre professeur de yoga actuel.

Si vous avez une pratique du yoga bien établie et régulière et que vous êtes intéressé à suivre cette formation, n'hésitez pas à nous demander conseil pour savoir si celle-ci est faite pour vous ou non: info@ashtangayogaparis.fr

Le nombre de places est limité; par conséquent nous vous encourageons à vous enregistrer dans les dates limites pour bénéficier du tarif "Early Bird". Nous sommes susceptibles d'accepter des candidatures de dernière minute uniquement s'il reste des places disponibles pour le programme.

Pour le tarif Extra Early Bird de 3 600 euros, vous devez vous enregistrer (ce qui inclut nous retourner le formulaire d'inscription avec un acompte de 1000 euros et 2 chèques pré-datés pour les 2 600 euros restants avant le 1er décembre pour le premier chèque et le 1er janvier pour le second) **avant le 1er août**.

Pour le tarif Early Bird de 3 800 euros, vous devez vous enregistrer (ce qui inclut nous retourner le formulaire d'inscription avec un acompte de 1000 euros et 2 chèques pré-datés pour les 2 800 euros restants avant le 1er décembre pour le premier chèque et le 1er janvier pour le second) **avant le 1er décembre**..

Pour le tarif Régulier de 4,000 euros, vous devez vous enregistrer (ce qui inclut nous retourner le formulaire d'inscription avec un acompte de 1000 euros et un ou deux chèques pré-datés pour les 3 000 euros restants) **après le 1er décembre**.

Ces tarifs incluent le fascicule de formation Ashtanga Yoga Paris, 3 mois de cours illimités au studio Ashtanga Yoga Paris et 3 mois d'accès illimité à toutes nos vidéos en ligne de la formation intensive 200h.

Veillez noter que les personnes ayant déjà suivi et complété la formation 200H avec AYP bénéficient d'une réduction de 100 euros.

Paiement & Remboursements:

L'acompte de 1000 euros doit être reçu afin de valider l'enregistrement à la formation, ainsi que les chèques pré-datés pour la somme restante (répartis également avant le début de la formation mais pas plus tard qu'un mois avant le début de la formation pour le dernier chèque à encaisser). L'acompte n'est pas remboursable et une fois que les supports de cours ont été envoyés il n'y aura pas de remboursement de l'acompte. Vous pouvez demander le retour du second chèque (pré daté) et ce jusqu'au 15 décembre. Cependant, après le 1er janvier, tous les chèques seront encaissés, que l'élève complète le cours ou non. En revanche nous pouvons retenir une place pour vous permettre de suivre la formation l'année suivante.

Pour donner suite à votre candidature, retournez le formulaire:

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

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

~10~



Ashtanga Yoga Paris

Demande d'inscription à la formation professorale

Nom Date

Adresse

Téléphone

E-Mail

Age

Profession actuelle

Année de la formation à laquelle vous vous inscrivez

Comment avez vous entendu parlé de la formation intensive 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. Enseignez 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 d'AYP?

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

14. Serez vous en mesure de faire les 25 pratiques et les 25 assistances avec nous à AYP? Si non, dites nous si vous avez un professeur où vous résidez qui vous permettez de l'assister dans ses cours? Si vous n'avez pas de professeur, alors une autre option pour vous est la création d'un projet spécial, tel que de mettre en place de petits groupes d'amis à qui vous enseignerez la pratique. Vous nous ferez un rapport de ce que vous enseignez, l'histoire, les progrès et les effets sur vos étudiants. Avec des photos et des notes de vos élèves. SVP dites nous à l'avance si vous aurez besoin de cette solution alternative et durant la formation nous vous donnerons tous les détails sur ce que nous attendons de votre 'rapport'.

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).

Payement Information

I am registering at the appropriate time to be eligible for the:

- Tarif Extra Early Bird de 3 600 euros avant le 1er août.
- Tarif Early Bird de 3 800 euros avant le 1er décembre.
- Tarif Régulier de 4 000 euros après le 1er décembre.
- Je bénéficie de 100 euros de réduction car j'ai suivi la formation de 200h avec Ashtanga Yoga Paris

I am enclosing the following in checks « à l'ordre de GERALD DISSE »:

- Le montant total de euros.
- L'acompte de 1000 euros.
- Les chèques pré-datés (listez les montants et les dates des chèques envoyés ci-dessous). « à l'ordre de GERALD DISSE »:

J'ai fait un virement bancaire du montant suivant (incluez une copie de la confirmation du virement):

- Le montant total de euros.
- L'acompte de 1000 euros
- J'ajoute les chèques pré-datés (listez les montants et les dates des chèques envoyés ci-dessous) « à l'ordre de GERALD DISSE »:

Paiement & Remboursement:

L'acompte de 1000 euros doit être reçu afin de valider l'enregistrement à la formation, ainsi que les chèques pré-datés pour la somme restante (répartis également avant le début de la formation mais pas plus tard qu'un mois avant le début de la formation pour le dernier chèque à encaisser). L'acompte n'est pas remboursable et une fois que les supports de cours on été envoyés il n'y aura pas de remboursement de l'acompte. Vous pouvez demander le retour du second chèque (pré daté) et ce jusqu'au 15 décembre. Cependant, après le 1er janvier, tous les chèques seront encaissés, que l'élève complète le cours ou non. En revanche nous pouvons retenir une place pour vous permettre de suivre la formation l'année suivante.

J'ai lu et acceptées les conditions ci-dessous, datez et signez ci-dessous SVP:

Bibliographie de la Formation Professorale:

Livres requis que vous deviez vous procurer:

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
The Yoga Sutra
The Bhagavad Gita

Autre suggestions de livres et lectures que vous ne devez pas acheter:

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

Nous aimerions beaucoup avoir de vos nouvelles ! N'hésitez pas à nous écrire si vous avez des questions sur nous, sur le Yoga Ashtanga ou la formation!

Bien à vous en 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

www.ashtangayogaparis.academy