

Ashtanga Yoga Paris
Formation Professorale Intensive Ashtanga Vinyasa Yoga
Approfondir Votre Pratique Personnelle
200+ hour Yoga Alliance® agréé
25 juillet – 26 août 2016
(travail personnel, entre février et novembre 2016)
Paris, France

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
- *Alignement spécifique à l'Ashtanga
- *Introduction à l'anatomie

- *Philosophie & histoire du yoga (Les Sutras du Yoga de Patanjali, système des chakras)
- *Kriya & Pranayama: Développer une pratique quotidienne
- *Mode de vie 'Yogique'

- *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

- *Cours illimités au studio pendant 3 mois
- *6-mois d'accès aux vidéos de la formation en ligne

- Emploi du temps de la formation:
 - *5 semaines de formation intensive (9h30 – 17h30 lundi-vendredi)
 - *35 heures de pratique asana (25 cours minimum)
 - *35 heures en tant qu'assistant/di riger des cours (25 cours)
 - *Le fascicule contenant tout ce qui concerne le travail personnel vous sera envoyé avant le début du stage

Coût : 2,500 si on s'inscrit avant le 1 janvier, 2,700 si on s'inscrit avant le 1 juin, 2,900 si on s'inscrit après le 1 juin.

Nous avons créé un programme 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 sommes ravis de proposer cette formation tout à fait unique depuis 2008. Nous tenons à 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.

Un bonus pour votre apprentissage: Vous avez accès pendant 6 mois à toutes les vidéos en ligne des sujets que nous avons développé pendant le stage intensif de 5 semaines. Un incroyable outil à votre disposition pour rafraîchir votre mémoire ou réactualiser vos notes une fois que la formation sera terminée.

www.ashtangayogaparis.academy

Cette formation intensive vous proposera une vue d'ensemble de l'Ashtanga Yoga dans un petit groupe intime, guidé par Gerald Disse et Linda Munro.

Nous offrons deux niveaux de formations professorales qui sont reconnus internationalement. Chaque année nous avons des personnes qui viennent des quatre coins du monde pour partager et approfondir leur passion mutuelle pour le Yoga dans cette ville magnifique qu'est Paris.

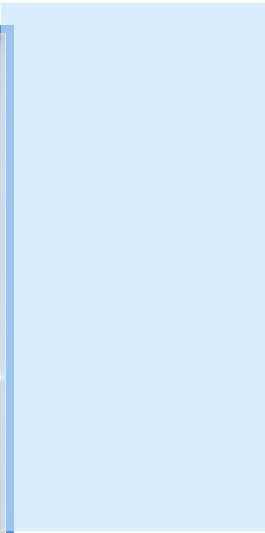
Le premier niveau de formation est basé sur la première série de Yoga Ashtanga Vinyasa, qui donne une base solide pour toute pratique dynamique d'asanas puisque la plupart des styles de yoga contemporains ayant une forme fluide trouvent leur origine dans l'Ashtanga.

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.





Linda commença le yoga et a utilisé le yoga pour ce que le yoga serait une méditation, mais aussi heureuse. Elle croit que l'on a rangé son tapis pour se comporter avec sa farandole. Ceci est la pratique.

En 1997 elle déménagea sa pratique d'Ashtanga à Paris, professionnelle. Après s'être engagée complètement dans le yoga. Elle ressentait un fort désir de continuer. En 2002, elle commença à enseigner.

Elle étudie la philosophie des sutras du yoga de Patanjali, le Bhagavad Gita, tout ce qui lui aide à progresser. Elle a suivi des cours qui suivent un programme de yoga. Elle est également une élève de yoga et de pranayama. En plus, elle a étudié la philosophie.



Après sa formation en 1995, elle a continué à pratiquer. Peu après, elle réalisa que le yoga était une science de la vie, sans peur, paisible et pleine de sagesse. Elle a réalisé que ce n'était pas une fois que l'on apprend, mais la façon de se comporter avec les étrangers dans la vie. C'est la science du yoga.

En continuant une pratique personnelle, elle a suivi sa carrière dans le yoga. C'est là qu'il était temps de reprendre ses premiers cours de yoga. Elle a continué à enseigner ce qui lui avait donné. En 2002, elle a commencé sa pratique personnelle.

Elle a fait une thèse de doctorat sur les pratiques de yoga. Elle a enseigné le yoga et le pranayama à travers un programme sur la philosophie du yoga. Elle a été l'une des 10 étudiants diplômés de son école. Linda est enseignante des kriyas et le pranayama par Leslie Kaminoff.



Gérald pratique le Yoga en 1991 avec des professeurs de 4 à 6 mois par semaine dans des endroits exotiques. Il atteint le niveau de la 3ème année par Sri K Pattabhi Jois.

En plus de sa pratique de yoga, il a étudié la tradition du Kriya Yoga avec Sri K Pattabhi Jois.

Au cours de ses voyages en Inde, il a découvert le Tamil Nadu de manière traditionnelle pour lui-même et sa culture Occidentale. Il est devenu membre fondateur de l'Ashtanga style Mysore et a décidé qu'après...



Il a ouvert l'Ashtanga Vinyasa Mysore ; il est allé à Mysore passant 6 mois par semaine, puis il a voyagé dans le monde entier en compagnie de Guruji. Il atteint le niveau de la 3ème année par Sri K Pattabhi Jois personnellement en Australie, Nouvelle Zélande et en France.

Il a pratiqué la méditation dans le cadre de ses études de pranayama et le pranayama.

Il a enseigné le yoga à l'échelle internationale située dans le monde entier. C'était une expérience enrichissante tout en bénéficiant de la tradition de la première école de yoga et de donner tous les jours des cours à travers le monde. En 2004 il a décidé de venir s'installer dans son pays natal.

pays natal. Il vit maintenant à Paris où il a fondé une magnifique communauté de yoga avec Linda et leurs 2 enfants.

Structure de l'intensive de 5 semaines

La formation professorale avec Gérard & Linda couvrira les sujets suivants:

Lundi au Vendredi

- 9h00 / 9h30 – 11h30 pranayama & pratique d'asana
 - Les matinées seront réservées au pranayama et à la pratique des asanas.
 - La plupart des matinées seront de la pratique style Mysore.
 - Cependant, il y aura un cours guidé spécial 1 à 3 fois par semaine.
 - Première Série Guidée
 - Séquence d'Ouverture des Hanches
 - Séquence de Flexions Arrière
 - Décomposer les Bases
 - Pratique de Yin Restorative
- 11h30 – 12h45 pause déjeuner
 - Nous prenons une bonne pause pour le déjeuner pour manger une collation légère, digérer facilement et apprendre à connaître les autres stagiaires. Les autres participants deviennent une partie intégrale de votre expérience et il est bon de passer du temps ensemble, avec des personnes ayant le même pôle d'intérêt que vous!
- 12h45 – 14h45 exposé
 - Les débuts d'après midis seront consacrés à divers sujets.
 - Anatomie
 - Les Sutras du Yoga
 - Méthodologie d'enseignement
 - Le Système des Chakras
 - Le Yoga dans la Vie de tous les Jours
 - Et plus...
- 14h45 – 14h55 une brève pause café
- 15h00 – 17h30 technique des asanas
 - Les fins d'après midis seront consacrés à l'exploration détaillée d'asanas spécifiques.
 - Chaque asana de la première série sera décomposé dans ses différents composants pour apprendre:
 - L'alignement universel de l'asana
 - Comment l'enseigner
 - Comment l'ajuster
 - Comment le modifier
 - Les variations de cet asana
 - Les contre-indications
 - Le nom en Sanskrit
 - Comment il est connecté avec les autres āsanas de la série
 - Et bien plus...



- Certaines sessions seront remplacées par des cours donnés par les stagiaires à leurs confrères et d'autres par des examens qui seront donnés à différents moments des 5 semaines intensives.

Questions les plus fréquemment demandées

Q: *Pourquoi est-ce que votre intensive dure 5 semaines plutôt que 4 dans les autres?*

R: Nous avons fait différentes expériences et il est ressorti de nos études qu'un enseignement sur 5 semaines au lieu de 4 permet à l'étudiant de yoga de mieux intégrer ce qu'il apprend dans sa pratique, d'assimiler les nouvelles informations et à la fin il est capable de donner un cours de yoga d'une qualité meilleure que si on fait cela à la va vite. "Slowly, slowly", comme avait l'habitude de dire Pattabhi Jois. C'est pour cela que nous avons décidé pour un format de 5 semaines avec les mois de travail préliminaire au lieu du format plus communément utilisé de 4 semaines sans travail préparatoire.

Q: *Et pourquoi avez vous les heures additionnelles d'étude à la maison comme préparation et également le fait que nous devons faire un certain nombre de pratique et d'assistance après l'intensive?*

R: Basiquement pour les mêmes raisons que la question précédente. Au fil des ans nous nous sommes rendus compte que ceux qui font le travail en extra sont de bien meilleurs enseignants. En temps que propriétaires du studio nous n'engageons seulement que ceux qui ont fait un gros effort dans la formation et qui ont une pratique personnelle sincère et engagée.

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 Gérard 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 pas donner des chèques et vous pouvez choisir les dates datés un mois avant le cours. Vous pouvez nous donner de l'argent en avance si vous avez reçu un virement.

Q: *Puis-je suivre votre formation à distance?*

R: Les 5 semaines intensives sont recommandées. Une formation de Yoga dynamique peut être totalement épuisée. Les semaines préparatoires à faire en parallèle de la formation intensive sur laquelle vous travaillez et que vous développez une pratique personnelle.

Q: *Combien d'heures hebdomadaires?*

R: Nous sommes agréés par le ministère de l'Éducation nationale et nous invitons à suivre ce lien: www.ashtangayogaparis.fr

Q: *Serai-je prêt à enseigner à la fin de la formation?*

R: C'est une décision personnelle que vous devez prendre à la fin de la formation. Tous les aspects de la formation commencent à enseigner. Prenez le temps d'intégrer la formation. Puisqu'une partie de la formation est réservée aux étudiants hésitants d'avoir un avis personnel et confortable d'être diplômés.

Q: *Est-il nécessaire d'être diplômé pour enseigner?*

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'. Vous vous engagez à 5 semaines de 8 heures d'études de yoga par jour qui va vous apporter une profonde transformation personnelle. On a toujours besoin d'une pratique hebdomadaire régulière mais rien ne peut se comparer à ce genre d'atelier intensif.

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 inclus 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).



Malheureusement vous devrez nous donner l'acompte. Vous pouvez nous donner de l'argent en avance si vous avez reçu un virement. Mais ils doivent tous être bancaires en euros. Nous vous remercions une fois que nous avons reçu votre virement.

Q: *Ashtanga bien établie?*

R: Par conséquent il est recommandé de commencer un an ou une autre série de ces conditions risquent de ne pas vous donner le travail que nous demandons que vous commenciez de l'intensive.

Q: *Yama, etc.?*

R: Les yamas sont reconnus, nous vous recommandons de les pratiquer: www.ashtangayogaparis.fr

Q: *Quand commencera-t-on à enseigner?*

R: C'est une décision personnelle que vous devez prendre à la fin de la formation. Tous les aspects de la formation commencent à enseigner. Prenez le temps d'intégrer la formation. Puisqu'une partie de la formation est réservée aux étudiants hésitants d'avoir un avis personnel et confortable d'être diplômés.

Q: *tensif. ?*

Des commentaires d'anciens stag

"Cette formation dense et intense reste très concrète et rythme laisse le temps de la "digestion". On se sent progi bienveillant de Linda et Gérald. C'était un beau voyage

"J'ai fait cette formation en espérant approfondir ma p l'enseigner. J'ai réalisé ces 2 buts, mais j'ai appris teller philosophie et surtout j'ai acquis le sens d'apprécier ma Je ne m'attendais pas à cela mais ce fut un vrai soulag peu mystifiée par ce qu'être un yogi voulais dire, mais n et j'en apprécie le cheminement immensément."~ Lau

"J'ai beaucoup apprécie votre formation et je l'ai trouv (dans le bon sens du terme), mais cela m'a fait aimé la de l'anatomie concernent les positions de yoga et j'ai t positions m'aidait à mieux les comprendre, et à faire plu utile mais également le fait de pouvoir prendre mes pro l'histoire, les sutras, et les chakras. J'ai trouvé tout cela t vos connaissances et vos expériences!" ~Emma, New Z

"J'ai appris bien plus que ce que j'attendais. Tout était donne l'envie d'aller encore plus profondément pour ce qu'enseigner ne consiste pas à remplir un vase mais plu riche qu'elle a accompli ces 2 aspects. Tellement de ct beaucoup." ~ Fanny, France

"Pour moi un des moments forts de la formation avec vc personnelles sur comment vivre le yoga, et comment ap Beaucoup d'idées originales et intéressantes sur ce qu'e perspectives durement gagnées et les leçons apprises , sincérité, d'humour et de compassion. Une excellente e pratique et sur la vie. Merci!" ~ Joy, USA

"La formation fut une expérience très intense ; Linda et comme faire partie d'une grande famille. La chose la plus surprenante 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, Italy

"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 sur tout et a définitivement transformé ma vie". ~Amélie, France

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

"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 de toute beauté ou des stagiaires venus des 4 coins du monde se retrouvaient ensemble, à Paris , à la recherche de professeurs de yoga authentiques. A la fin de la formation, tous les coeurs débordaient d'inspiration et d'amour, d'amour pur. Les mots n'existent pas pour décrire ma gratitude envers Linda et Gerald, pour leur enseignement et aussi pour partager avec nous ce qu'ils vivent, un style de vie extrêmement enrichissant, à prendre à bras le corps ~ Carolina, Columbia



Videos and Photo Collage From Previous Trainings

Click below or see our YouTube channel for videos.



Comment s'inscrire et les dates limite

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 nous ne sommes pas familiers avec votre pratique, veuillez prendre SVP un

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

~8~

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

Le nombre d'inscriptions est limité, par conséquent nous vous suggérons de vous inscrire pendant les périodes de remise, offertes à ceux qui s'inscrivent à l'avance. Nous acceptons les inscriptions de dernière minute seulement s'il reste des places dans le programme.

Extra Early Bird : Pour ceux qui s'inscrivent très en avance le cout est de 2,500 euros (vous devez nous envoyer votre formulaire d'inscription, un acompte de 1,000 euros et un ou deux chèques antidatés pour le solde de 1,500 euros qui sera encaissé au plus tard le 27 juin) tout cela **avant le 1 janvier**.

Early Bird : Pour ceux qui s'inscrivent un peu en avance le cout est de 2,700 euros (vous devez nous envoyer votre formulaire d'inscription, un acompte de 1,000 euros et un ou deux chèques antidatés pour le solde de 1,700 euros qui sera encaissé au plus tard le 27 juin) tout cela **avant le 1 juin**.

Prix Normal : Pour le prix normal de 2,900 euros vous devez nous envoyer votre formulaire d'inscription, un acompte de 1,000 euros et un ou deux chèques antidatés pour le solde de 1,900 euros qui sera encaissé au plus tard le 27 juin) tout cela **après le 1 juin**.

Ces prix incluent le manuel d'instruction d'AYP et 3 mois de cours illimités au studio **ainsi qu'un accès de 6 mois a toutes les vidéos en ligne de la formation (qui on trouve transcription en Français)**.

Les devoirs préparatoires seront donnés lors de votre inscription pour que vous puissiez commencer le plus rapidement possible l'exploration et l'approfondissement de votre pratique de yoga. Les devoirs devront nous être rendus avant les 5 semaines intensives, à la date du 15 juillet.

Paiements & remboursements:

Nous devons recevoir tout acompte de 1000 euros au minimum un mois avant le début de la formation lors de l'inscription, ainsi que les chèques antidatés pour le reste de la somme. ((Repartis en montant égaux, avant la date de la formation mais pas plus tard qu'un mois avant le début du stage.) L'acompte n'est pas remboursable et une fois que nous vous avons envoyé le "matériel" du cursus il n'y aura plus de remboursements des chèques antidatés. Le montant des cheque antidates pourra être restitué jusqu'au 1 juin. Ap seront encaissés, même si le stagiaire ne termine pas la form suiv ante vous pourrez faire la prochaine formation.

Pour le traitement de votre inscription, envoyez SVP le formulaire de

Linda Munro and Gérald Disse
Ashtanga Yoga Paris
40 av de la République
75011, Paris
France



Ashtanga Yoga Paris
Demande d'inscription à la formation

Votre Photo

Nom

Date

Adresse

Téléphone

E-Mail

Age

Profession actuelle

Année et endroit 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).

Information sur le règlement

Je m'inscris au moment approprié pour bénéficier de:

Extra Early Bird l'inscription très en avance au prix de 2,500 euros payé pour le 1 janvier.

Early Bird l'inscription en avance au prix de 2,700 euros payé pour le 1 juin.

Le Prix Régulier de 2,900 euros payé après le 1 juin.

Je joins les montants suivants en cheque.

Le montant complet euros. A l'ordre de GERALD DISSE.

L'acompte de 1,000 euros.

Les cheque antidatés (marquez les montants et les dates des chèques a déposer ci dessous). A l'ordre de GERALD DISSE.

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

Le montant complet euros.

L'acompte de 1,000 euros.

Et je joins des chèques antidatés (marquez les montants et les dates des chèques à déposer ci dessous). A l'ordre de GERALD DISSE.

Paiements & remboursements:

Nous devons recevoir tout acompte de 1000 euros au minimum un mois avant le début de la formation lors de l'inscription, ainsi que les chèques antidatés pour le reste de la somme. (Repartis en montant égaux, avant la date de la formation mais pas plus tard qu'un mois avant le début du stage.) L'acompte n'est pas remboursable et une fois que nous vous avons envoyé le "matériel" du cursus il n'y aura plus de remboursements des chèques antidatés. Le montant des chèques antidatés pourra être restitué jusqu'au 1 juin. Après cette date, tous les chèques seront encaissés, même si le stagiaire ne termine pas la formation. Si il y a de la place l'année suivante vous pourrez faire la prochaine formation.

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

Teacher Training Reading List

Livres requis that you must buy:

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

Other Suggested Reading Books that you don't have to buy:

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:

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

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 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

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



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

www.ashtangayogaparis.fr
info@ashtangayogaparis.fr