



## ASHTANGA YOGA PARIS

### **Formation Professorale Niveau intermédiaire Développement personnel & Approfondissement de votre pratique personnelle 300+ heures Enregistré Yoga Alliance® FLEXIBLE FORMAT**

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 école 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.

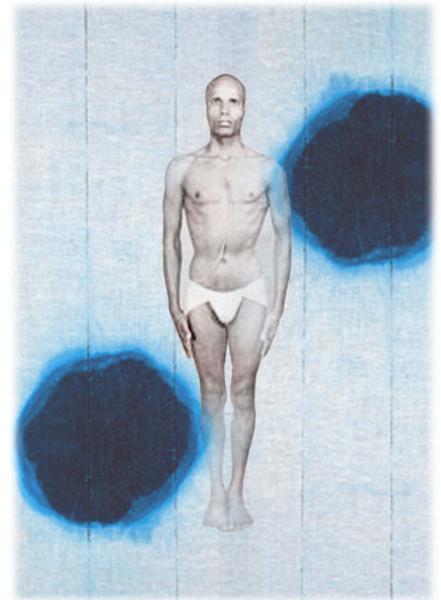
Un bonus à votre apprentissage : vous aurez trois mois d'accès illimité aux vidéos en ligne de notre formation professorale intensive de 5 semaines 200h. Un outil incroyable pour rafraîchir votre mémoire ou mettre à jour vos notes avant d'embarquer pour la formation 300h ! [www.ashtangayogaparis.academy](http://www.ashtangayogaparis.academy)

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 (ou bien des stages intensifs qui compteront pour la formation dans le Sud de la France).

Nous appelons cette formation un format flexible parce que vous avez 5 ans pour compléter les heures requises par le biais de stages intensifs auprès de Linda et Gérald ou de leurs professeurs invités : Chuck Miller, Ron Reid & Marla Meenakshi Joy et des professeurs d'anatomie

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 façons 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 bonne compréhension anatomique afin de garantir la sécurité de chaque élève de yoga dans les postures, et donc encourager une pratique durable sur le long terme.



Par ailleurs, nous continuerons l'apprentissage des kriyas et du 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 sont subtiles, et cette subtilité peut apparaître difficile d'accès ou trompeuse ; c'est pourquoi les kriyas et le pranayama doivent être enseignés avec intelligence et attention.

Et bien entendu nous nous immergerons en profondeur dans les Sutras du Yoga de Patanjali, continuant sur les bases de la première formation, pour ensuite commencer sur la Bhagavad Gita. Ces textes classiques nous enseignent que le "vrai" Yoga est au-delà de l'aspect physique, donc nous mettrons l'accent sur l'importance de la philosophie du Yoga et sur la vie au quotidien pour nous assurer de ne pas oublier ce 1% de théorie cher à Pattabhi Jois, et de l'appliquer dans tous les aspects de nos vies; sur le tapis de Yoga et sur le coussin de méditation.!

## Comment cela fonctionne ?

Vous vous inscrivez à la formation de 300h quand vous voulez en remplissant le formulaire et en payant des frais d'inscription de 800 Euros. Puis vous avez une durée de 5 ans pour vous inscrire et participer aux ateliers ou stages intensifs reconnus qualitatifs pour accumuler les heures requises. L'avantage de ce format est de pouvoir commencer quand on veut et de participer aux stages intensifs qui correspondent à votre agenda personnel.

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

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 (2ème série)

\*Alignement pour permettre le soulagement de blocages physiques

\*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

\* 40 cours au studio

\*3 mois d'accès aux vidéos en ligne de la formation 200h

Initial Tuition:  
800€ Enrolment Fee

## Sujets des ateliers et des stages intensifs:

Le corps subtil~ Pranayama, Chakras et Asana.

Les Sutras du Yoga ~ Exploration pour la vie quotidienne.

Stage intensif de style Mysore.

Les gardiens de la première série~ aller plus en profondeur.

La série intermédiaire ~ Nadi Shodana

L'art d'ajuster avec les mains.

Relax et Restore~ Yoga Restorative.

Anatomie des asanas.

Le Yoga est équilibre ~ La Bhagavad Gita

Enseignement ~ partager ce que vous connaissez.

Anatomie du Yoga en ligne avec Leslie Kaminoff et Amy Matthews

## Qu'est ce qui est inclus dans les frais d'inscription?

Le manuel d'instruction de 300h

Quand vous vous inscrirez pour des stages intensifs vous recevrez également les manuels spécifiques à chaque sujet.

Le programme d'étude à la maison.

3 mois d'accès à notre formation 200h en ligne.

40 cours chez AYP.

Un livret de compte rendu pour les stages intensifs/ les cours / les assistances.

Un certificat d'accomplissement une fois tout terminé

## Les choses requises pour recevoir un certificat d'accomplissement

Minimum de 130h répertoriées dans les stages intensifs et les ateliers qualitatifs.

Minimum de 35 h de stages intensifs d'anatomie.

Minimum de 35 h de stages intensifs de philosophie.

Minimum de 20h répertoriées de sessions exclusives réservées aux stagiaires de 300h (programmées avant ou après les ateliers)

Tout le travail d'étude à domicile complété et rendu.

Tous les practicums et les présentations complétés.

Minimum de 35h de pratique et 35h d'assistance complétées.

Tous les examens écrits réussis.

Un esprit ouvert et de l'humilité pour apprendre et continuer à progresser.

## Coûts additionnels :

Vous devrez payer pour les stages intensifs et les ateliers pour lesquels vous vous inscrivez qui vont de 12 – 17 euros de l'heure. (Pour un atelier ou un stage intensif la durée peut être de 12 à 35 h).

Vous devrez payer 25 euros pour les sessions réservées aux stagiaires seulement. (2.5 h).

Les livres additionnels requis.

Si vous venez à Paris ou dans le Sud de la France de régions extérieures : les frais d'accommodation et de voyage.

Les prochains stages intensifs et ateliers qualificatifs.

October 2016 – Ron & Marla Hands-On Adjustments – 37 heures qualificatives ~ [http://www.ashtangayogaparis.fr/wp-content/uploads/ronmarla-flyer\\_hands-on.pdf](http://www.ashtangayogaparis.fr/wp-content/uploads/ronmarla-flyer_hands-on.pdf)

October 2016 – Ron & Marla Art of Practice Workshop – 10 heures qualificatives ~ [http://www.ashtangayogaparis.fr/wp-content/uploads/ronmarla-flyer\\_update-MAP.pdf](http://www.ashtangayogaparis.fr/wp-content/uploads/ronmarla-flyer_update-MAP.pdf)

December 2016 – Holiday Workshops with Gerald & Linda – 20 heures qualificatives ~ [http://www.ashtangayogaparis.fr/wp-content/uploads/holidays\\_december2016\\_EN.pdf](http://www.ashtangayogaparis.fr/wp-content/uploads/holidays_december2016_EN.pdf)

June 2017 – Intensive with Chuck Miller – 27.5 heures qualificatives ~ [http://www.ashtangayogaparis.fr/wp-content/uploads/chuckmiller\\_june2017\\_EN.pdf](http://www.ashtangayogaparis.fr/wp-content/uploads/chuckmiller_june2017_EN.pdf)

September 2017 – Anatomy for Asana with Julie Gudmestad ~ détails à venir

**THE HANDS-ON ADJUSTMENTS**

**RON REID & MARLA MEENAKSHI JOY**  
Mastering the Art of Practice

October 29th and 30th 2016  
10h-12h30 & 13h30-16h

These workshops are devoted to deepening your asana experience and to learning how to become the master of your own practice. Guided by anatomical insight, we can learn to overcome the challenges that many yoga practitioners encounter.

**ASHTANGA YOGA PARIS**

**workshop with CHUCK MILLER**

June 3rd – 7th, 2017 - 9h30 - 12h00 & 13h30 - 16h30

Chuck Miller is one of the most renowned Ashtanga teachers back to Paris. It is such a blessing to study with Chuck Miller. It is a special opportunity that we are all looking forward to. It is not to be missed! The workshops are open to all levels of practitioners - no matter your level you will definitely come out with a new level of understanding of the Ashtanga Yoga practice.

**MAP**

Early Registration (ill 30% discount) until before August 31st 2016  
Full members: 197 euros  
Full students: 157 euros  
Full adults: 199 euros / 157 euros

Normal Registration (ill 50% discount) after August 31st 2016  
Full members: 227 euros  
Full students: 177 euros  
Full adults: 229 euros / 187 euros

**INDIAN DEITIES AND KINGS & QUEENS**

a brand new year full of promise and peace!

Price Options:



## About Linda Munro

Linda commença le yoga en 1995 au Canada. Suite à un accident de voiture, 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.

## 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

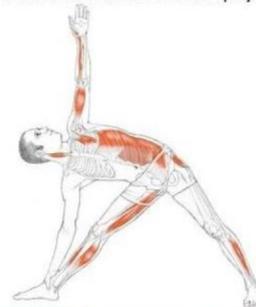
- **Prana & Apana:** How the most fundamental truths of yoga can be traced to the most basic structures in your body.
- **Making Space:** Techniques to release your habits and allow the breath to move into new spaces.
- **Defining the Diaphragm, Pressure & Pranayama:** An introduction to the primary 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.

## 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 traduisons 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*

A: Cela dépendra de vous et de votre emploi du temps. On vous donne une carte de 40 cours pour faire 25 pratiques avec certains professeurs à AYP.

*Q: Concernant les prix des stages intensifs et des ateliers, quand dois les payer?*

A: Vous devez seulement payer les 800 euros de frais d'inscription d'avance. Puis, lorsque vous voyez un stage intensif ou un atelier qualificatif ou une session réservée aux stagiaires qui vous intéresse, vous payez lors de l'inscription. Nous ouvrirons un groupe Face Book privé, seulement pour les stagiaires de 300h où nous vous tiendrons au courant de toutes les sessions à venir.

*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](http://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 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).

## Accès à notre Académie en ligne

Inclus dans la formation 300h est l'accès à notre formation en ligne de 200h. Un outil précieux pour réviser les aspects clés de l'Ashtanga et suivre les cours en ligne. [www.ashtangayogaparis.academy](http://www.ashtangayogaparis.academy)



ASANAS  
Asana technique and adjusting

Unit 6

⌚ time:  
41:36

### 6-4 Parivritta Parsvakonasana

This is quite an advanced asana that without technique we just feel stuck so in this video we explore different ways to get into the pose with awareness and precision. In addition, how to work with a partner to guide them into the alignment.



ASANAS  
Asana technique and adjusting

Unit 6

⌚ time:  
46:42

### 6-5 Dandasana & Paschimottasana

Sitting forward bends are challenging for a good part of the population. Before we bend forward, we need to learn to sit up straight in Dandasana so in this video we look at that pose and how to observe it to know if the person is ready to move to the next pose and if so, what kind of variation is needed to keep the individual in a safe, healthy pose. (note that the contraindications are explained in video ~ Bonus Forward Bending Adjustments & Preps)



ASHTANGA FUNDAMENTALS  
General

Unit 2

⌚ time:  
43:59

### 2-1 Some Fundamentals of Ashtanga: Drishti, Vinyasa & the Six Series

In addition to bandhas and breathing there are other "fundamentals" to observe. Also, the different "series" of Ashtanga are explained.



ASHTANGA FUNDAMENTALS  
General

Unit 2

⌚ time:  
29:24

### 2-2 The History of Ashtanga Yoga

There is a long lineage connected to Ashtanga Vinyasa Yoga which is a fascinating story. Gerald tells about Krishnamacharya and Pattabhi Jois and their expertise in Yoga.



*On-Line*

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

*Why Study Anatomy & an Introduction to the Skeletal System and the Spinal Column*

UNIT 6 – Class 6.3

*Notes*

*Why is it useful to study anatomy as a yoga teacher or practitioner? We explore the skeletal system and then find the main landmarks on ourselves and partners. Finalizing with a detailed lecture on the spine and how important it is to understand the movements of the spine in yoga asanas.*

*Pourquoi est-ce utile d'apprendre l'anatomie en tant que professeur de yoga ou en tant que pratiquant? Nous explorons le système squelettique et ensuite nous trouvons les principales points de repère sur nous-même et sur notre partenaire. Nous finissons avec une discussion détaillée sur la colonne et pourquoi il est important de comprendre les mouvements de la colonne dans les asanas.*



<i>English</i>	<i>Français</i>
<p><b>Before Watching this video:</b></p> <p>Think about reasons why you think it is useful to learn some anatomy as a yoga teacher/practitioner.</p> <p><b>While Watching this video:</b></p> <p>With your list in front of you, fill in anything said in the video that you may not have thought of.</p>	<p><b>Avant de regarder cette vidéo:</b></p> <p>Réfléchissez à pourquoi d'après vous, cela peut être utile d'apprendre des bases d'anatomie en tant qu'instructeur et pratiquant de yoga.</p> <p><b>En regardant cette vidéo:</b></p> <p>Avec votre liste devant vous, remplissez tout ce qui est mentionné dans le film auquel vous n'aviez pas pensé.</p>

Linda Murray & Donald Dine  
©www.ashtangayogaparis.com

1



*On-Line*

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

*What is yoga?*

UNIT 1 – Class 1.2

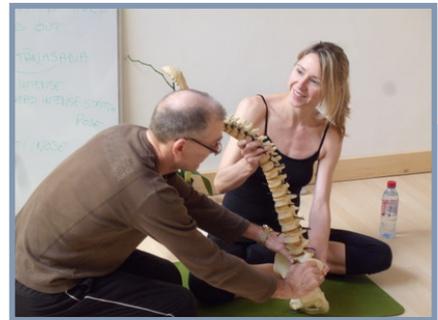
Topic	Timestamp – total 22'01	Page
What is yoga?	0'00	1
Yoga: what? Why? For whom?	8'10	4/5
Question 1	9'56	5
Question 4	12'26	6/7
Question 5	13'00	7
Question 6	15'45	18
Q&A	18'10	9/10

*As a group, we explore all the ideas of what yoga is for different individuals so that as teachers we do not become narrow minded. De manière collective, nous explorons toutes les idées possibles sur ce que peut être le yoga pour différents individus de façon à ce qu'en tant qu'enseignants, nous ne devenions pas étroits d'esprit.*

<i>English</i>	<i>Français</i>
Linda: It's not a test (laughs)	Linda : Ce n'est pas un test! (rires)

# Vidéos et montage photos de formations précédentes

Click below or see our YouTube channel for videos.



## Comment s'inscrire

Les candidats doivent détenir un Certificat de Formation 200h en Ashtanga (SVP joignez une photocopie de votre certificat avec votre dossier de candidature).

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](mailto:info@ashtangayogaparis.fr)

Frais d'inscription de 800€.

Le manuel d'instruction de 300h

Quand vous vous inscrirez pour des stages intensifs vous recevrez également les manuels spécifiques à chaque sujet.

Le programme d'étude à la maison.

3 mois d'accès à notre formation 200h en ligne.

40 cours chez AYP.

Un livret de compte rendu pour les stages intensifs/ les cours / les assistances.

Un certificat d'accomplissement une fois tout terminé

**Ce prix n'inclus pas :**

Vous devrez payer pour les stages intensifs et les ateliers pour lesquels vous vous inscrivez qui vont de 12 – 17 euros de l'heure. (Pour un atelier ou un stage intensif la durée peut être de 12 à 35 h).

Vous devrez payer 25 euros pour les sessions réservées aux stagiaires seulement. (2.5 h).

Les livres additionnels requis.

Si vous venez à Paris ou dans le Sud de la France de régions extérieures : les frais d'accommodation et de voyage.

**Païement et remboursement :**

Les frais d'inscription doivent être payés avant de prendre part à l'un des stages intensifs qualitatifs ou un des ateliers. Les frais d'inscription ne sont pas remboursables sous aucune circonstance. Vous avez 5 ans pour compléter toutes les conditions requises nécessaires pour l'obtention du certificat de 300h, qui alors vous qualifie auprès de Yoga Alliance en tant que professeur 500h.

Pour donner suite à votre candidature, retournez le formulaire :

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



Your Photo

# Ashtanga Yoga Paris Teacher Training Application

Noms

Date

Adresse

Telephone

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 ?

Excellent  
(briefly describe below)

Good

Fair

Some challenges

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, quel 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. 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'.

# Payment Information

I am registering for the:

Enrolment to the 300h Teacher Training.

I am enclosing the following **in checks** (à l'ordre d'ASHTANGA YOGA PARIS):

Le montant total de  euros.

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

Le montant total de  euros.

## **Paiement et remboursement :**

Les frais d'inscription doivent être payés avant de prendre part à l'un des stages intensifs qualitatifs ou un des ateliers. Les frais d'inscription ne sont pas remboursables sous aucune circonstance. Vous avez 5 ans pour compléter toutes les conditions requises nécessaires pour l'obtention du certificat de 300h, qui alors vous qualifie auprès de Yoga Alliance en tant que professeur 500h.

**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 !

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](http://www.ashtangayogaparis.fr)  
[info@ashtangayogaparis.fr](mailto:info@ashtangayogaparis.fr)

[www.ashtangayogaparis.academy](http://www.ashtangayogaparis.academy)