

Ashtanga Yoga Paris avec Formation Professorale Intensive Ashtanga Vinyasa Yoga

Approfondir Votre Pratique Personnelle

200+ hour Yoga Alliance® agréé

24 Avril – 26 Mai 2017

(travail personnel, entre novembre 2016 et septembre 2017)

ANTIBES, Sud de France, Côte D'Azur

La formation d'Ashtanga Yoga 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 (9h45 – 17h45 lundi-vendredi)
- *35 heures de pratique asana (25 cours minimum)
- *35 heures en tant qu'assistant/diriger des cours (25 cours)
- *Le fascicule contenant tout ce qui concerne le travail personnel vous sera envoyé avant le début du stage

Coût : 2,600 si on s'inscrit avant le 31 octobre, 2,800 après le 31 octobre.

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. Gérald et Linda forment des enseignants depuis 2008 et ils sont très heureux de pouvoir offrir cette formation avec Cécile Payne à Antibes dans le Sud de la France. Il est très spécial parce que la formation est limitée à 12 participants! Nous nous engageons 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 Gérald Disse, Linda Munro et guest teacher Cecile Payne.

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. Nous offrons également une formation intermédiaire de 300-heures.

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.



Au Sujet de Linda Munro

Linda commença le yoga en 1996 au Canada. Suite à un accident de voiture en 1995, elle a utilisé le yoga pour compléter sa thérapie de rééducation physique. Peu après, elle réalisa que le yoga serait une pratique pour sa vie entière. Une pratique d'asana, de pranayama et de méditation, mais aussi une pratique d'être honnête, d'être gentille, d'être sans peur, paisible et heureuse. Elle croit que la pratique du yoga est continuelle, qu'elle ne s'arrête pas une fois que l'on a rangé son tapis. La pratique du yoga 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.



Au Sujet de Gérard Disse

Gérald pratique le yoga depuis 1989 et enseigne depuis 1996. Il a découvert l'Ashtanga Vinyasa Yoga en 1991 avec Pattabhi Jois à Mysore en Inde. Pendant 8 années il est allé à Mysore passant de 4 à 6 mois par visite pour apprendre chaque fois un peu plus du système, puis il a voyagé dans des endroits exotiques pour pratiquer chaque jour ce qu'il avait appris de Guruji. Il atteint le niveau de la 3^{ème} série et fut l'un des premiers étudiants français à être autorisé personnellement par Sri K Pattabhi Jois à enseigner. Il donna des ateliers d'Ashtanga en Australie, Nouvelle Zélande, aux Etats-Unis et en Europe.

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

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



Au Sujet de Cécile Payne

Après avoir parcouru le monde pendant deux ans, Cécile découvre l'Ashtanga Yoga en 2001 et étudie principalement avec l'enseignant australien Graeme Northfield (étudiant direct de Shri k Pattabhi Jois). Sa rencontre avec Richard Freeman en 2009 influence énormément sa pratique quotidienne de l'Ashtanga Yoga et son enseignement. Elle étudie depuis plusieurs années la philosophie et le pranayama avec Tiwariji et détient la certification d'enseigner le pranayama et Hatha yoga de Kaivalyadham (et termine sa certification avec l'école Kaivalyadham en aout 2014.)

Elle est également enseignante certifié E-RYT 200H et RYT-500H avec Yoga Alliance (et finira sa certification 500H (RYT 500H) en Juillet 2015 avec l'école Centered Yoga de Paul Dallaghan.) Elle a participé à plusieurs retraites Vipassana (tradition de Goenka) et continue de pratiquer la méditation.

Cécile enseigne le yoga depuis plus de 12 ans. Elle fonde l'école "Ashtanga Yoga Antibes" en 2004. Son enseignement a été façonnée par l'influence des ces professeurs dont Richard Freeman et Shri OP Tiwari, avec qui elle continue de se former.

"Le yoga a amené beaucoup de changement dans ma vie, il m'apporte un certain équilibre sur le plan physique et mental. J'ai eu la chance de rencontrer des professeurs exceptionnels comme Tiwariji qui m'ont fait découvrir ce qu'était une pratique sincère et en conscience ... et c'est cette expérience que j'aime partager avec les élèves".

www.ashtangayogaantibes.com



Structure de l'intensive de 5 semaines

La formation professorale couvrira les sujets suivants:

Lundi au Vendredi

- 9h30 – 11h45 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
- 11h45 – 13h00 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 !
- 13h00 – 15h00 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...
- 15h00 – 15h10 une brève pause café
- 15h10 – 17h30 technique des asanas
 - Les fins d'après midis seront consacrées à l'exploration détaillée d'asanas spécifiques.
 - Chaque asana de la première série sera décomposée 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 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?*

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 antidatés 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?*

R: Les 5 semaines intensives sont exactement ce que le nom suggère...intenses. Par conséquent il est recommandé que vous ayez une pratique d'Ashtanga continue pour au moins un an ou une autre forme de Yoga dynamique pour au moins 2 ans. Ceux qui ne remplissent pas ces conditions risquent d'être totalement épuisés en plein milieu de la formation. De plus lorsque nous vous donnons le travail préparatoire à faire nous vous demandons de mémoriser la partie de la séquence de la première série sur laquelle vous travaillez. Donc si vous n'êtes pas familier avec l'Ashtanga, nous demandons que vous développiez une pratique quotidienne au moins 3 mois avant le début de l'intensive.

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

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

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

R: C'est une décision personnelle que chaque individu devra prendre une fois qu'il (ou elle) aura terminé tous les aspects de la formation. Certains stagiaires des formations précédentes ont commencé à enseigner tout de suite (ou bien ils enseignaient déjà auparavant) et d'autres préfèrent prendre le temps d'intégrer ce qu'ils ont appris dans leur pratique avant de commencer à enseigner. Puisqu'une partie de la formation inclut des cours d'assistantat, cela permet à ceux un peu plus hésitants d'avoir un avant goût du rôle d'enseignant en observant des cours et de se sentir confortable d'être dans une salle de yoga même sans pratiquer.

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

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

Des commentaires d'anciens stagiaires

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

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

"J'ai beaucoup apprécié votre formation et je l'ai trouvée extrêmement complète. C'était fatigant physiquement (dans le bon sens du terme), mais cela m'a fait aimer la pratique encore plus. J'ai apprécié le fait d'apprendre de l'anatomie concernant les positions de yoga et j'ai trouvé qu'apprendre à bien détailler chacune des positions m'a aidé à mieux les comprendre, et à faire plus attention aux alignements. J'ai trouvé le manuel très utile mais également le fait de pouvoir prendre mes propres notes. C'était super d'en apprendre plus sur l'histoire, les sutras, et les chakras. J'ai trouvé tout cela très intéressant. Un grand merci à vous deux de partager vos connaissances et vos expériences!" ~Emma, New Zealand

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

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

"La formation fut une expérience très intense ; Linda et Gerald vous accueillent dans leur 'grande maison' et c'est comme faire partie d'une grande famille. La chose la plus 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 7 mois 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 où on se réunissait en satsang informel créèrent une expérience précieuse et de toute beauté où 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 cœurs 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 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 2,600 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 29 janvier) tout cela **avant le 31 octobre**.

Early Bird : Pour ceux qui s'inscrivent un peu en avance le cout est de 2,800 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 29 janvier) tout cela **avant le 1 février**.

Prix Normal : Pour le prix normal de 2,950 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 29 janvier) tout cela **après le 1 février**.

Ces prix incluent le manuel d'instruction d'AYP et 3 mois de cours illimités au studio **AYP or AYA or Yam Yoga** ainsi **qu'un accès de 6 mois a toutes les vidéos en ligne de la formation (qui ont une 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 30 mars.

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 31 janvier. Après cette date, tous les chèques seront encaissés, même si le stagiaire ne termine pas la formation. S'il y a de la place l'année suivante vous pourrez faire la prochaine formation.

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

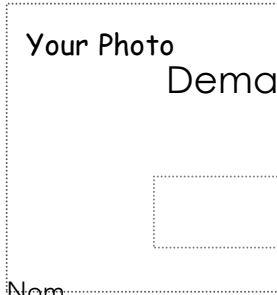
Ashtanga Yoga Paris
40 av de la République
75011, Paris
France



Ashtanga Yoga Paris

Demande d'inscription à la formation professorale - Antibes

Your Photo



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 Ashtanga Yoga Antibes ou Ashtanga Yoga Paris ? 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. Please tell us if you prefer the manual in French (most is translated, except if it is a copy of an article or from a book that is not our original text) or English: **FRENCH** or **ENGLISH** (circle the correct language)

Information sur le règlement

Je m'inscris au moment approprié pour bénéficier de:

- Extra Early Bird l'inscription très en avance au prix de 2,600 euros payé pour le 31 octobre.
- Early Bird l'inscription en avance au prix de 2,800 euros payé pour le 1 février.
- Le Prix Régulier de 2,950 euros payé après le 1 février.

Je joins les montants suivants en cheque.

- Le montant complet euros.
- L'acompte de 1,000 euros. À l'ordre de ASHTANGA YOGA PARIS.
- Les cheque antidatés (marquez les montants et les dates des chèques a déposer ci dessous). À l'ordre de ASHTANGA YOGA PARIS.

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). À l'ordre de ASHTANGA YOGA PARIS.

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 31 janvier. Après cette date, tous les chèques seront encaissés, même si le stagiaire ne termine pas la formation. S'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:

A Path with Heart by Jack Kornfield

Practice:

Yoga Mala by Pattabhi Jois
The Practice Manual by David Swenson
Ashtanga Yoga by Gregor Maehle
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 ou la formation !

Bien à vous en Yoga,

Gérald Disse, Linda Munro & Cécile Payne

INFORMATION :



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr
info@ashtangayogaparis.fr
01.45.80.19.96

TRAINING LOCATION :



**ASHTANGA
YOGA
ANTIBES**

3 Avenue Tourre, 06600 Antibes