

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

- \*Approfondissement de la pratique personnelle
- \*Fondamentaux de la pratique : Bandha, Drishti, Ujjayi,
- \*Alignements spécifiques à l'Ashtanga
- \*Introduction à l'anatomie
- \*Philosophie et histoire du yoga (Les Sutras du Yoga de Patanjali, le système des chakras)
- \*Kriya & Pranayama : Développer une pratique quotidienne
- \*Mode de vie 'Yoguique'
- \*Ajustements style Mysore pour la Première Série
- \*Personnalisation de la pratique pour les besoins particuliers d'un élève
- \*Enseignement guidé
- \*Enseignement des débutants, la Première série guidée et Vinyasa
- \*Pratiquer et enseigner dans une situation publique

- \*2 années d'accès illimité à tous les supports de formation en ligne (vidéos, transcriptions etc.)
- \*Fascicule de la formation professorale AYP

Format de la formation :

- \*35 heures de cours diffusées en direct
- \*25 Unités de plus de 90 heures d'enregistrement vidéo
- \*Au moins 80 heures de pratique personnelle (dont une partie devra être filmée par vos soins)
- \*Au moins 50 heures d'enseignement (vous devrez trouver au moins un élève pour vous entraîner à enseigner et nous vous demanderons de faire quelques vidéos et rapports)
- \*Au moins 30 heures de lectures, d'exercices écrits et de tests

Tarif :

~ 1,990€

## Ashtanga Yoga Paris

### Formation Professorale Intensive Ashtanga Vinyasa

#### Approfondir Votre Pratique Personnelle

#### 200+ heures Yoga Alliance® agréée,

#### ~ En ligne ~

De Janvier au 30 juin 2021

Diffusion en direct de 09h30 à 17h30 :  
9 janvier, 6 février, 10 avril, 22 mai, 5 juin 2021.

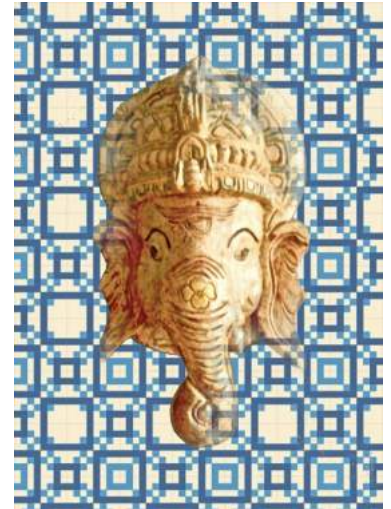
Nous avons développé un programme spécial en ligne sur la base de notre formation en présentiel à succès, pour ceux qui veulent devenir professeurs de yoga ou qui désirent simplement approfondir leur pratique personnelle et leur connaissance de l'Ashtanga Vinyasa yoga. Nous offrons des formations professorales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

Comment cela fonctionne : Vous devez assister à tous les cours diffusés en direct et terminer l'ensemble du travail personnel d'ici août 2021, pour être éligible à la certification Yoga Alliance !

Vous aurez accès aux vidéos en ligne sur l'ensemble des sujets traités pendant la formation intensive de 5 semaines, et ce pendant deux ans : un outil formidable pour regarder encore et encore les sessions qui vous intéressent ! De plus, chacune des vidéos est accompagnée d'une transcription écrite, d'une traduction en français et d'une page de notes listant les lectures nécessaires associées à la vidéo, des liens utiles sur le sujet traité, des feuilles de travail ainsi que des devoirs à faire (en plus du manuel de base de la formation).

Exceptionnellement, nous avons été approuvés par Yoga Alliance pour accorder la certification grâce à notre formation en ligne. Cependant, notez que vous devrez compléter l'ensemble du travail personnel et être présent obligatoirement aux cours diffusés en direct, ainsi qu'aux examens. Vous recevrez ensuite un certificat de notre part indiquant quel niveau d'Ashtanga Yoga, nous pensons que vous êtes prêt à enseigner. Les 200 heures et plus sont basées sur la série Ashtanga Vinyasa Première Série, qui donne une base solide à toute pratique d'asana dynamique puisque la plupart des formes de styles de yoga fluides contemporains ont évolué à partir de 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 enseignés 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 continue, qu'elle ne s'arrête pas une fois que l'on a rangé son tapis. La pratique du yoga inclut la manière dont on vit sa vie, la façon de se comporter avec sa famille, ses amis, les personnes avec qui l'on travaille et les étrangers dans la rue. Ceci est la pratique d'une vie entière dédiée à développer la conscience du yoga.

En 1997 elle déménagea à New York pour son travail dans la mode, tout en continuant une pratique d'Ashtanga journalière. En 2000, elle arriva à Paris pour y poursuivre sa carrière professionnelle. Après 13 ans passés dans le monde de la mode, elle décida qu'il était temps de s'engager complètement dans la direction qu'elle avait prise lors de son premier cours de yoga. Elle ressentait un fort désir de partager avec autrui ce que ses professeurs lui avaient donné. En 2002, elle commença à donner des cours de yoga tout en continuant sa pratique personnelle.

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



## Au Sujet de Gérard Disse

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

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

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

# Structure de la formation en ligne

Avant même de commencer les cours en vidéo, vous devrez faire le même programme de travail personnel demandé en amont de la formation aux élèves suivant la formation intensive en présentiel. En principe nous suggérons de répartir ce travail sur une durée de 3 mois à un rythme régulier.

Il y a 25 Unités, qui correspondent aux 25 jours de formation intensive en présentiel. Chaque Unité se compose d'environ 3 à 5 heures de vidéo. Cependant, à plusieurs reprises nous vous invitons à pauser la vidéo pour pratiquer l'exercice démontré dans la vidéo, cela vous prendra par conséquent plus de temps pour terminer chacune des Unités.

Par ailleurs, nous vous demanderons de maintenir une pratique personnelle quotidienne, sur laquelle vous pourrez tenir un journal et que nous vous inviterons occasionnellement à filmer.

Vous aurez besoin d'avoir au moins un élève « cobaye », afin que vous puissiez directement pratiquer ce que vous apprenez au cours de la formation auprès de cet élève.

Au fil des Unités seront ajoutés des lectures additionnelles, des liens à découvrir, des projets à réaliser et des exercices à faire et à soumettre.

Vers la fin de la formation, il y aura également plusieurs tests visant à vérifier que vous avez pu assimiler les informations de la formation.

Enfin, après avoir complété l'ensemble des 25 Unités, le moment sera venu de mettre bout à bout tous ces nouveaux acquis pour en faire du concret : nous vous demanderons de commencer à enseigner régulièrement à un petit groupe d'élève. De plus il y aura 2 rédactions finales à rendre !

Cela peut paraître beaucoup mais si vous répartissez ce travail dans le temps, avec une fréquence approximative de 4 heures de travail par semaine en plus de votre pratique personnelle de 1.5 à 2 heures, cela devrait vous demander un total d'une année pour compléter la formation. Vous avez la chance d'avoir la liberté de choisir si vous souhaitez dédier plus ou moins d'heures aux différents travaux en fonction de votre situation personnelle, en réduisant ainsi la durée nécessaire à un minimum de 6 mois ou en l'étalant sur un maximum de 2 ans.

The screenshot displays the Ashtanga Yoga Paris Academy website. At the top, there is a search bar and a 'Login' button. Below the navigation menu, a 'SELECT YOUR UNIT:' section features a grid of 25 units, with unit 3 selected. A video player is embedded, showing a video titled '3-3 Uncovering the Challenges of Chaturanga Dandasana part 1' with a duration of 39:09. The video player includes options to 'See transcripts' and 'See notes'. The video content shows a person performing a yoga pose on a mat.

# Titres des Vidéos par Unité

## UNITE 1 :

Introduction au Mantra Asato Ma  
Qu'est-ce que le Yoga ?  
Tapas, Svadhyaya et Ishvara Pranidhana  
L'anatomie de la respiration  
Mieux connaître notre respiration  
Mula & Uddiyana Bandhas  
La technique de la respiration Ujjayi  
Smasthithi

## UNITE 2 :

Quelques fondamentaux de l'Ashtanga : Drishti, Vinyasa 1 les Six séries  
L'Histoire de l'Ashtanga Yoga  
La signification des mantras d'ouverture et de fermeture de l'Ashtanga  
Les premiers mouvements des Salutations au Soleil  
La posture du Chien la tête en bas Urdhva Mukha Svanasana - partie 1  
La posture du Chien la tête en bas - partie 2

## UNITE 3 :

Etre professeur de Yoga  
Communiquer avec des ajustements – partie 1  
Communication – partie 2  
Révéler les défis de Chaturanga Dandasana - partie 1  
Chaturanga Dandasana - partie 2  
Les dynamiques d'Urdhva Mukha Svanasana ~Le Chien la tête en haut

## UNITE 4 :

Les Yoga Sutra de Patanjali ~ "Yogas chitta vrittis nirodhah." Plus Abhyasa & Vairagya  
La précision dans l'alignement du Chien la tête en haut ~ Le cou, les poignets, faire la transition depuis le Chaturanga et plus....  
Les Vinyasas de Surya Namaskar A ~Une première expérience d'enseignement  
La posture de la Chaise Utkatasana  
Virabhadrasana A ~ Un Guerrier spirituel  
Relâcher ses muscles après le travail de renforcement musculaire

## UNITE 5 :

Le Ommmm Sacré et l'Univers  
Le Chant de groupe du Om  
Pratiquer l'Ashtanga pendant les règles  
Apprendre les sauts en arrière depuis la position debout pour les débutants  
Commencer à guider vocalement les Salutations au Soleil  
Parsvottanasana  
Parivritta Trikonasana

## UNITE 6 :

Agni Sara, Kapalabhati, Ujjayi & Nadi Shodhana  
Le Mantra d'Ouverture  
Pourquoi étudier l'anatomie & une Introduction au système osseux et à la colonne vertébrale  
Parivritta Parsvakonasana  
Dandasana & Paschimottanasana

## UNITE 7 :

Les Shat Kriyas  
Pranayama expliqué  
Bonus Ajustements et préparation des flexions avant

## UNITE 8 :

Une courte histoire des tissus conjonctifs, articulations & muscles plus conversation sur les intentions dans la pratique  
L'abdomen  
Renforcer l'abdomen  
Trikonasana~ La posture du Triangle  
Parsvakonasana

## UNITE 9 :

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



Practice and Study  
wherever you are at  
your own time ~  
FREEDOM!

Sheeta Li (ou Shitkari) & Brahmari  
Cours Première Série guidée jusqu'à Marichyasana A  
Connaître notre corps~ Analyse posturale  
Virabhadrasana B ~ Guerriers  
Supta Padangusthasana & Chakrasana

UNITE 10 :

Utthita Hasta Padangusthasana  
Les jambes en Lotus  
Renforcer les adducteurs pour les flexions avant jambes écartées

UNITE 11 :

Réviser vos connaissances du Yoga  
Janu Sirsasana A - partie 1  
Purvottanasana  
Upavistha Konasana  
Prasarita Padottanasana A, B, C & D

UNITE 12 :

Le muscle du Psoas  
Le bassin et l'articulation de la hanche  
Janu Sirsasana A – partie 2  
Baddha Konasana

UNITE 13 :

Cours Première Série guidée jusqu'à Supta  
Padangusthasana  
En savoir plus sur les muscles du bassin et des jambes  
Janu Sirsasana B  
Janu Sirsasana C  
Trianga Mukhaikapada  
Paschimottanasana  
Marichyasana A, B, C

UNITE 14 :

Asato Ma Mantra  
Les ischio-jambiers et Testez vos connaissances en Anatomie  
Eveiller les hanches  
Technique pour Bhujapidasana – partie 1  
Technique pour Bhujapidasana – partie 2 avec la transition du saut vers l'arrière  
Technique pour Kurmasana  
Supta Kurmasana  
Navasana ~ La posture du bateau  
Marichyasana D  
Relâchez les muscles du dos

UNITE 15 :

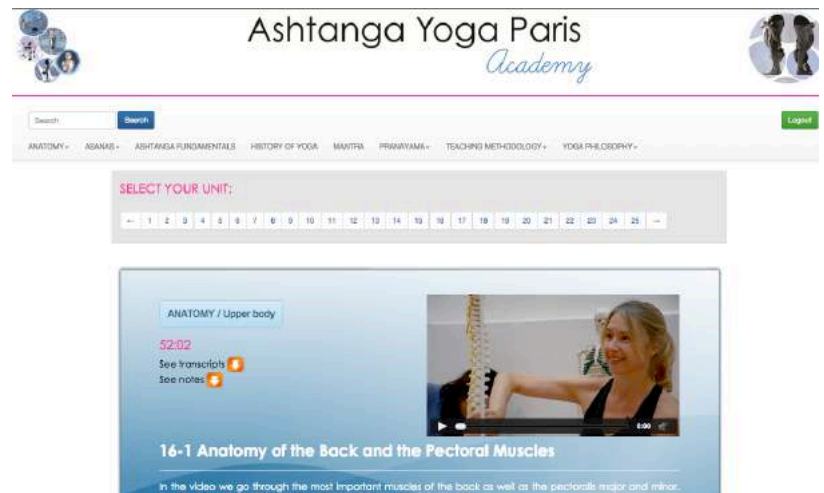
L'articulation du genou  
Garbha Pindasana  
Ubhaya Padangusthasana & Urdhva Mukha Paschimottanasana  
Matsyasana  
Uttana Padasana  
Setu Bandhasana  
Urdhva Dhanurasana – partie 1  
Entraînements à l'enseignement et explications pour le test de la formation en présentiel  
Séquence de relâchement du cou

UNITE 16 :

Anatomie du dos et les muscles pectoraux  
Se préparer pour la flexion arrière du dos  
Urdhva Dhanurasana – partie 2  
Etirer le dos après une forte flexion arrière  
Salamba Sarvangasana ~ appelée la posture sur les épaules  
La séquence de fin depuis Salamba Sarvangasana jusqu'à Pindasana

UNITE 17 :

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





L'Anatomie de la ceinture scapulaire et des bras  
Sirsasana ~ appelée la posture sur la tête  
Les cinq toutes dernières postures assises  
Savasana  
Plier les couvertures  
Explication en vue des entraînements d'enseignement

#### UNITE 18 :

Cours Première Série entière guidée  
Le nom des asanas en Sanskrit  
Introduction au monde subtil des chakras  
Muladhara Chakra ~ 1er  
Séquence de Vinyasa pour renforcer et réchauffer le corps  
Les Drop Backs  
Adho Mukha Vrksasana ~ appelée la posture sur les mains  
Relâcher les poignets, le haut du dos et les bras  
Trouver votre voix de professeur

#### UNITE 19 :

Swadhisthana Chakra ~ 2<sup>nd</sup>  
Manipura Chakra ~ 3<sup>ème</sup>  
Anahata Chakra ~ 4<sup>ème</sup>  
Quiz sur les Asanas

#### UNITE 20 :

Les élèves professeurs enseignent !  
Feedback après le premier entraînement à l'enseignement  
Vishuddhi Chakra ~ 5<sup>ème</sup>  
Ajna Chakra ~ 6<sup>ème</sup>  
Sahasrara Chakra ~ 7<sup>ème</sup>

#### UNITE 21 :

D'autres élèves professeurs enseignent !  
Feedback après le second entraînement à l'enseignement  
L'esprit du débutant  
Enseigner à un débutant en Ashtanga Yoga

#### UNITE 22 :

Feedback après le troisième entraînement à l'enseignement  
Les Yoga Sutras de Patanjali ~ Les obstacles vers la clarté  
Les Yoga Sutras de Patanjali ~ Les cinq Kleshas  
Yoga Sutras ~ Les Yamas – partie 1  
Cours doux de Vinyasa  
Idées pour adapter un cours à un groupe spécifique ou un individu

#### UNITE 23 :

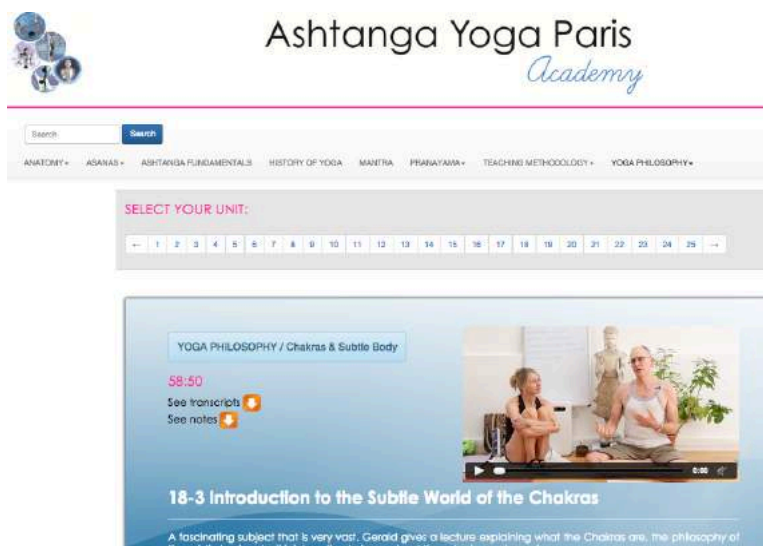
Yoga Sutras ~ Les Yamas – partie 2  
Yoga Sutras ~ Les Niyamas  
Les Yoga Sutras de Patanjali ~ Asana ~ Pranayama  
Les Yoga Sutras de Patanjali ~ Pratyahara  
Les pouvoirs du Yoga

#### UNITE 24 :

Cours particulier pour un dos fragile  
Cours particulier pour des genoux sensibles  
Cours particulier pour un débutant  
Les élèves professeurs enseignant un cours de Vinyasa  
Feedback sur les projets de construction personnelle d'un cours

#### UNITE 25 :

La pratique du Mysore  
Feedback des entraînements de cours pour problèmes de dos et de genoux  
Suis-je prêt(e) à enseigner ? Et être professeur de yoga  
Le Yoga de Patanjali : Les devoirs du fascicule d'Histoire du Yoga de Georg Feuerstein



Extraits de transcriptions, traductions et notes :



Ashtanga Yoga Paris

Academy



*On-Line*

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

*Tapas, Svadhyaya and Ishvara-Pranidhana*

UNIT 1 – Class 1.3

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

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



Ashtanga Yoga Paris

Academy



*On-Line*

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

*Introduction to the Asato Maa Mantra*

UNIT 1 – Class 1.1

*Notes*

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

<i>English</i>	<i>Français</i>
Before Watching this video:	Avant de regarder cette vidéo:
Readings:	Lectures:
Links:	Liens:
Additional Info:	Info complémentaire:
Assignments:	Devoir:



## 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 : Les vidéos sont-elles en anglais ou en français (ou une combinaison des deux ?) ?*

R : Elles sont principalement en anglais, cependant le fascicule de la formation est disponible soit en français soit en anglais. Par ailleurs, il existe une traduction écrite complète des vidéos.

*Q : Quand devrai-je m'entraîner à donner des cours ?*

R : Après avoir rendu tous les devoirs finaux, il vous sera demandé de commencer à enseigner à un petit groupe constitué de vos propres élèves.

*Q : Puis-je payer en plusieurs fois ?*

R : La totalité de la formation doit être réglée afin de pouvoir accéder au site et aux vidéos en ligne.

*Q : Combien d'heures sont dédiées aux Asanas, à l'anatomie, à Pranayama, etc... ?*

R : Nous sommes agréés par l'Alliance de Yoga, une organisation mondialement reconnue, nous vous invitons à suivre ce lien pour connaître les détails des exigences : [www.yogaalliance.org](http://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 toute la formation. Certains stagiaires des formations précédentes ont commencé à enseigner tout de suite après (ou bien ils enseignaient déjà auparavant) et d'autres préfèrent prendre le temps d'intégrer ce qu'ils ont appris dans leur pratique avant de commencer à enseigner.

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

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

*Q : Quand est-ce que je recevrai le certificat de la formation ?*

R : Le certificat vous sera remis lorsque vous aurez terminé et rendu TOUS les devoirs.

# Vidéos et collage photo de nos formations précédentes.

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





## Application Instructions & Deadlines

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

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

Ces prix incluent les 5 jours complets de formation diffusés en direct, le manuel d'instruction d'AYP, les transcriptions et les traductions des vidéos, les notes pour chaque unité d'enseignement, ainsi qu'un accès à toutes les vidéos en ligne de la formation pendant deux ans.

### Paiements & remboursements :

Une fois que vous aurez reçu les supports de formation ou que vous aurez accédé aux vidéos en ligne pour la première fois, il n'y aura pas de remboursement.

Pour le traitement de votre inscription, envoyez SVP le formul

Linda Munro et Gerald Disse  
Ashtanga Yoga Paris  
40 avenue de la République  
75011 Paris  
France



Votre Photo

## Ashtanga Yoga Paris

### Demande d'inscription à la formation professorale EN LIGNE

Noms

Date

Adresse

Téléphone

E-Mail

Age

Profession actuelle

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

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

## Information Personnelle

1. Comment évalueriez-vous votre santé actuelle ?

Excellente  Bonne  Passable

Des problèmes (donnez une description brève ci-dessous)

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

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

4. Pratiquez-vous à la maison ?

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

6. Parlez-nous de votre expérience en pranayama. (Quelles techniques avez-vous apprises, les pratiquez-vous régulièrement, 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. 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 en ligne d'AYP ?

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

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



## Information sur le règlement

Je souscris à :

Prix de la formation ~1 990 €

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

Le montant complet  euros.

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

Le montant complet  euros.

Paiements & remboursements : Une fois que vous aurez reçu les supports de formation ou que vous aurez accédé aux vidéos en ligne pour la première fois, il n'y aura pas de remboursement. Si une raison sérieuse vous pousse à faire une pause dans votre formation et à avoir besoin d'un délai supplémentaire, nous pourrions éventuellement « pauser » votre formation, mais cela ne pourra être décidé que sur une base individuelle, et veuillez essayer de ne pas prendre cette option à la légère étant donné que devenir professeur ou établir une pratique sincère du yoga implique notamment de la régularité et de la détermination dans la pratique et l'étude du yoga.

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

# Bibliographie de la Formation professorale

## Livres requis que vous devez acheter :

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

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

### Philosophie :

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

### Histoire :

The Yoga Tradition by Georg Feuerstein

### Méditation :

A Path with Heart by Jack Kornfield

### Pratique :

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

### Anatomie :

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

### DVD :

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 !

