



ASHTANGA YOGA PARIS

Formation professorale intensive de 200+ heures.
Développement de soi & Approfondissement de votre pratique personnelle

PARIS, FRANCE 2022

Du 25 juillet au 26 août 2022 du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30
L'étude à domicile commence lorsque vous vous inscrivez et se termine le 31 décembre 2022.
Les heures d'assistantat et de cours doivent être effectués avant le 26 février 2023.



Nous avons créé un programme spécial 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 Disse and Linda Munro sont ravis de proposer cette formation depuis 2008, dans le but de guider les élèves, de les aider à cultiver leur développement personnel au travers d'une pratique d'introspection, qui par la suite, leur permettra de partager leur connaissance avec les autres. Des dizaines d'élèves ont déjà été diplômés de cette formation professorale et réalisent maintenant leur rêve de partager le yoga en tant que professeur indépendant au sein de leur propre studio de yoga ou bien à Ashtanga Yoga Paris. Tous les professeurs d'Ashtanga Yoga Paris ont complété cette formation !

Nous passons en revue chaque asana de la première série dans les moindres détails, découvrant ainsi que les mouvements de base ont des techniques d'alignement universelles qui peuvent être appliquées à toutes les séries d'Ashtanga. Nous explorons également différentes façons de modifier chaque position avec ou sans aide de support, ainsi que les contre-indications pour chaque asana et les alternatives pour obtenir un résultat similaire et comment ajuster manuellement des élèves de yoga en comprenant l'anatomie pour assurer la sécurité de chaque étudiant dans les positions afin d'encourager une pratique pour la vie !

Enfin, comme le "vrai" Yoga va 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 l'appliquer à notre vie de tous les jours, aussi bien sur son tapis de yoga et son coussin de méditation, mais aussi partout ailleurs.

Une reconnaissance internationale

Chaque année, des gens des quatre coins du monde viennent en France pour partager et approfondir leur passion commune : le Yoga, lors d'une expérience exaltante et unifiante.
Nous avons aussi une formation de 300 heures pour approfondir votre étude du Yoga. Les deux niveaux sont certifiés par l'Alliance de Yoga.

La formation de 200 heures est basée sur la première série de l'Ashtanga Yoga, ce qui donne une base solide pour toutes les autres pratiques d'asanas dynamiques, étant donné que les formes de yoga plus contemporaines ont évolué différemment mais toujours à partir de l'Ashtanga. La formation est dispensée en anglais, cependant, le manuel de formation est disponible dans les deux langues (français et anglais). Comme il y a aussi plusieurs francophones durant la formation, il est possible de demander, si nécessaire, la traduction de ce que vous ne comprenez pas complètement.

Le format des Cours

Travail personnel à faire avant les cours intensifs
Cours intensifs
25h de cours à AYP (possibilité de les faire dans votre ville)
25h d'assistantat ou d'observation (possibilité de les faire dans votre ville)
Travail personnel à compléter à la suite des cours intensifs

Vous avez une carte de 25 cours valable au studio AYP. Les cartes sont valables pendant 6 mois avant ou après votre inscription (dans tous les cas il effectuer les 25 cours finaux après la formation intensive pour obtenir le certificat)

Sujet des cours intensifs et objectifs de la formation

Approfondir sa pratique personnelle de l'Asana
Kriya & Pranayama: développer une pratique quotidienne
Fondamentaux : Bandha, Drishti, Ujjayi, Prāna
Alignements spécifiques à l'Ashtanga
Introduction à l'anatomie pour le Yoga
Histoire de l'Ashtanga Yoga
Philosophie du Yoga : Les sutras de Patanjali
Le corps subtile : système des chakras
Mode de vie "Yogique"
Mantra
Enseignement aux débutants, la Première Série guidée et Vinyasa
Méthodologie d'enseignement
Enseignement guidé pour les besoins particuliers d'un élève
Modifications, ajustements, utilisation d'accessoires, contre-indications de chaque Asana
Pratique intelligente et enseignement proactif

Module 1 : Ajustements style Mysore pour la Première Série (83 heures)
Module 2 : Théorie et pratique des Kriya et des Pranayama (13 heures)
Module 3 : Anatomie du Yoga (17 heures)
Module 4 : Histoire et philosophie du Yoga (24 heures)
Module 5 : Méthode d'enseignement du Yoga (16 heures)
Module 6 : Evaluation, divers et test d'enseignement pratique (22 heures)
Temps de pause (25 heures)
Total = 200 heures
Travail personnel, 25 assistantats, 25 cours finaux (90 heures)

Travaux personnels

Tenue d'un journal de réflexions personnelles / Histoire du Yoga /Les Sutras du Yoga de Patanjali /Philosophie et principes du Yoga /Anatomie pour le Yoga / Rédaction

Linda Munro



Linda prit son premier cours de yoga en 1995 avec Ron Reid à Toronto au Canada. Quelques mois plus tard, elle est victime d'un grave accident de voiture, elle utilise alors le yoga pour compléter sa thérapie de rééducation physique. Peu après, elle réalise qu'elle continuera de pratiquer le yoga tout au long de sa vie. Une pratique d'asana, de pranayama et de méditation, mais aussi être honnête, être gentille, courageuse, paisible et heureuse. Pour elle, la pratique du yoga est continue, 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 qu'on a de se comporter avec sa famille, ses amis, les personnes avec qui l'on travaille et les étrangers dans la rue. C'est la pratique d'une vie entière dédiée à développer la conscience du yoga.

En 1997, elle déménage à New York pour son travail dans l'univers de la mode, tout en continuant sa pratique d'Ashtanga journalière sous la supervision d'Eddie Stern. En 2000, elle arriva à Paris en France. 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 souhaitait partager avec autrui ce que ses professeurs lui avaient appris. C'est ainsi qu'en 2002, elle commença à donner des cours de yoga tout en continuant sa pratique personnelle.

Linda a étudié la philosophie et les écritures du yoga, elle a terminé un programme d'étude sur les sutras du yoga de Patanjali ainsi qu'un autre programme sur la Bhagavad Gita, sous la supervision de Georg Feuerstein. Dont elle fut ensuite l'une des 10 étudiants à suivre un programme de mentoring avec lui, jusqu'à son décès en 2012. Linda est également une élève de Sri O P Tiwari dont elle est certifiée pour enseigner les Kriyas et le Pranayama. Elle a aussi terminé une formation pour enseigner l'anatomie pour le yoga, dispensée par Leslie Kaminoff. Sans oublier qu'elle a aussi étudié avec le maître du Yoga Ashtanga : Sri K. Pattabhi Jois à Mysore en Inde et à New-York.

Linda est certifiée comme étant un professeur expérimenté par l'Alliance de Yoga.

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. Durant 8 ans, il est allé à Mysore de 4 à 6 mois pour en apprendre chaque fois un peu plus. Il a ensuite voyagé dans plusieurs destinations exotiques mettant en pratique quotidiennement ce que Guruji lui a appris. 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 commença alors à donner des ateliers d'Ashtanga partout dans le monde : 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 ainsi qu'une pratique quotidienne du Pranayama. Il a été certifié par Sri O.P. Tiwari pour enseigner les deux pratiques.

Au cours de ses voyages il visita Auroville, une communauté spirituelle internationale située dans le Tamil Nadu au Sud de l'Inde. Il tomba immédiatement amoureux de l'endroit. C'était une manière pour lui de rester connecter avec la spiritualité de l'Inde, tout en bénéficiant de la culture Occidentale, il décida donc d'y construire sa maison ainsi qu'une école de yoga et devint membre de la communauté. Gérald passa 5 ans à enseigner quotidiennement l'Ashtanga de style Mysore, tout en continuant à donner des ateliers à travers le monde. En 2004, après avoir vécu 17 ans à l'étranger, il décida qu'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

Gérald est lui aussi un professeur expérimenté certifié par l'Alliance de Yoga.



Ashtanga Yoga Paris

Academy



Un bonus pour votre apprentissage

Vous aurez un accès illimité de 6 mois à nos vidéos en ligne qui couvrent tous les sujets abordés durant la formation intensive : un très bon outil pour vous rafraîchir la mémoire ou mettre vos notes à jour une fois le programme terminé. De plus, ces vidéos sont accessibles jusqu'à un an après l'accomplissement de votre programme de formation.



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.

Cours intensifs et planning général de la formation

Les semaines se dérouleront généralement de la manière suivante :

Les matinées sont 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, & à 3 fois par semaine.

- Première Série guidée
- Séquence d'ouverture des hanches
- Séquence de flexions arrière
- Décomposer les bases

PAUSE DÉJEUNER

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 encore...

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
 - Les noms en Sanskrit
- Comment il est connecté avec les autres Asanas 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.

Modalité d'évaluation et certificat

L'évaluation s'effectue d'une part de façon continue tout au long de la formation au niveau de la pratique des asanas, kriyas et pranayama mais aussi de différents tests et quizz (voir planning détaillé à la fin du fascicule) mais aussi à la fin de celle-ci avec la remise d'écrits qui se présentent sous la forme d'essai, de devoirs personnels ou de questionnaires d'évaluation des connaissances.

Enfin nous remettons un certificat aux élèves qui ont participé à l'ensemble des heures de formations et ont rendu la totalité des écrits. Nous vous donnerons ensuite un certificat suggérant d'enseigner l'Ashtanga 1, 2, 3, 4 ou 5 (voir questions fréquentes pour plus de détails).

Inscription, Paiements & Dates limites

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 uniquement s'il reste des places dans le programme.

Extra Early Bird : Pour ceux qui s'inscrivent très en avance le coût est de 2,700 euros.

Vous devez nous envoyer votre formulaire d'inscription, un acompte de 1,000 euros et un ou deux chèques antidatés pour le solde de 1,700 euros (qui sera/seront encaissé(s) au plus tard un mois avant le début de la formation), tout cela avant le **1er Janvier 2022.**

Early Bird : Pour ceux qui s'inscrivent un peu en avance le coût 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 1,800 euros (qui sera/seront encaissé(s) au plus tard un mois avant le début de la formation) tout cela avant le **1er Juin 2022.**

Prix Normal : Le prix normal est 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 1,950 euros (qui sera/seront encaissé(s) au plus tard un mois avant le début de la formation) tout cela après le **1er Juin 2022.**

Ces prix incluent le manuel d'instruction d'AYP, une carte de 25 cours valables au studio AYP à Paris ainsi qu'un accès de 6 mois à toutes les vidéos en ligne de la formation.

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.

Paiement et Politique de remboursement et d'extension de délai :

Nous devons recevoir tous les acomptes de 1 000€ ainsi que le ou les chèques antidatés pour le solde restant (répartis en montants égaux avant la date de la formation et minimum un mois avant le début du stage) au moment de l'inscription pour la formation. **L'acompte n'est pas remboursable et une fois que nous vous avons envoyé le matériel de cours, il n'y aura pas non plus de remboursements des chèques antidatés.** Le montant des chèques antidatés pourra être restitué jusqu'à un mois avant le début de la formation. 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 aurez la possibilité de participer à la prochaine formation.

Dans le cas où une extension est nécessaire pour terminer la formation, il est impératif de justifier d'un cas de force majeure c'est-à-dire qu'il doit être imprévisible, insurmontable et échapper au contrôle des personnes concernées (blessures ou maladies graves, décès, catastrophe naturelle, évènement climatique exceptionnel). Tout autre justification ne peut être considérée comme recevable.

Le stagiaire doit dans ce cas :

- prouver qu'il s'agit d'un cas de force majeure
- s'accomoder d'un paiement de 250 euros pour obtenir une extension de 10 mois maximum commençant le 26 février 2023
- procéder à la demande d'extension avant le 26 février 2023
- si plus de 10 mois sont nécessaires, la seconde moitié de la formation devra être suivie de nouveau (dans la limite des places disponibles dans la prochaine session, les nouveaux stagiaires sont prioritaires) après un paiement de 1950 euros.

Prérequis

Nous recommandons que les personnes souhaitant postuler aient **une pratique d'Ashtanga d'un minimum de 250 heures et depuis au moins un an à raison de quatre fois par semaine ou 500 heures d'un autre style de yoga au cours des 2 dernières années.** Ils doivent avoir un niveau de base d'anglais parlé. Si vous avez une pratique sérieuse et impliquée et que vous êtes intéressé par cette formation intensive, n'hésitez pas à nous demander conseil au regard de celle-ci pour nous poser des questions ou nous demander des conseils.

Quelques commentaires d'anciens stagiaires et évaluations de la formation

« 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 aussi 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 où elle en est, sans vouloir toujours aller plus loin. 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

Je suis tombée amoureuse de la vibration heureuse qui se dégage du studio la première fois que je suis venue. C'était clair que je voulais en faire partie, et soudainement je me suis retrouvée inscrite pour la formation intensive. J'ai vraiment apprécié chaque moment de cette formation. C'était inspirant de rencontrer les autres stagiaires - si gentils et adorables- Je me suis fait de très bons amis, peut-être pour la vie, qui sait !! Je ne me souviens pas d'avoir autant ri depuis très longtemps, c'était Fun et à la fin de la formation j'étais capable de donner un cours de Yoga devant 30 personnes ! ~ Lottie, Danemark.

« J'ai beaucoup apprécié votre formation et je l'ai trouvée extrêmement complète. C'était fatigant physiquement (dans le bon sens du terme !), et cela m'a fait aimer la pratique encore plus. J'ai apprécié le fait d'apprendre l'anatomie et la façon dont elle est reliée au yoga et j'ai trouvé qu'apprendre à bien détailler chacune des postures m'aidait à mieux les comprendre, et à faire plus attention aux alignements. Le manuel s'est avéré 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, Nouvelle Zélande

« 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 loin et de 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

« 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 agréable 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, Italie

«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 magnifique pour laquelle des stagiaires venus des 4 coins du monde se retrouvaient ensemble, à Paris, à la recherche de professeurs authentiques de yoga. À 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 Gérard, pour leur enseignement et aussi d'avoir partagé avec nous ce qu'ils vivent : un style de vie extrêmement enrichissant, à prendre à bras le corps. » ~ Carolina, Colombie

La promotion 2021 a évalué la formation 200h de la manière suivante :

Communication des objectifs et du programme avant la formation	3,8 / 4
Organisation et déroulement de la formation	3,9 / 4
Composition du groupe (nombre de participants, niveaux homogènes)	3,4 / 4
Adéquation des moyens matériels mis à disposition	3,9 / 4
Conformité de la formation dispensée au programme	3,9 / 4
Clarté du contenu	3,8 / 4
Aptitude physique / Accessibilité du stage	3,7 / 4
Qualité des supports pédagogiques	3,8 / 4
Animation de la formation par les intervenants	3,9 / 4
Progression de la formation (durée, rythme, alternance théorie/pratique)	3,7 / 4

Note globale de la qualité de la formation : **9,2 / 10**

Questions fréquentes

Q : Pourquoi y a-t-il des heures additionnelles d'étude à la maison ainsi qu'un certain nombre de pratique et d'assistanat après les cours intensifs ?

R : Au fil des années, nous nous sommes rendus compte que les élèves fournissant ce travail supplémentaire sont de biens meilleurs enseignants. En tant que fondateurs du studio, nous engageons seulement les élèves qui se sont réellement impliqués dans leur formation et qui ont une pratique sincère. Nous pensons qu'il est important d'enseigner à nos étudiants ce que nous attendons d'un professeur que nous engagerions. Il est aussi important de mettre en pratique vos nouvelles compétences directement après la fin du programme à la fois dans votre pratique personnelle mais aussi dans votre capacité à observer et prodiguer conseils et ajustements.

Q : Comment s'organise le travail personnel ?

R : Le travail personnel s'organisera autour de lectures obligatoires que nous vous fournirons, il y aura aussi 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 : Quand devons-nous faire les cours de pratique et d'assistanat ? Et où ?

R : Seulement les pratiques et assistanats réalisés après le programme de cours intensifs sont valables. Si vous vivez à Paris, il faudra donc réaliser 25 pratiques et 25 cours en tant qu'assistant à AYP. Si vous faites le programme dans un studio partenaire, vous avez le choix de faire les pratiques et l'assistanat dans ce studio ou bien à AYP à Paris. Sinon vous pouvez aussi bien les réaliser dans votre ville avec votre enseignant ou bien faire un projet spécial. Nous expliquerons ce genre de projet durant les cours intensifs.

Q : Pourquoi devrais-je prendre du temps de mon programme déjà chargé pour faire cette formation ?

R : Dans le yoga, il est toujours recommandé de prendre du temps afin d'étudier et de réfléchir sur soi-même. Il peut être difficile de réaliser cela sans l'assistance d'un professeur ; c'est l'une des raisons pour lesquelles nous offrons cette formation. Cela donne une structure à l'étude de soi et une pratique qui est essentielle pour faire les premiers pas qui vont changer votre vie.

Q : Le cours sont-ils en français ou en anglais ? (Ou les deux ?)

R : La formation est dispensée en anglais, cependant, le manuel de formation est disponible dans les deux langues (français et anglais). Comme il y a aussi plusieurs francophones durant la formation, il est possible de demander, si nécessaire, la traduction de ce que vous ne comprenez pas complètement.



Q : Concernant la remise si je m'inscris avant la date limite. Est-il nécessaire de payer l'intégralité du prix de la formation en avance pour pouvoir bénéficier de la remise ?

R : Vous devez uniquement payer l'acompte de 1 000€ avant la date limite. Cependant, vous devez nous fournir des chèques antidatés pour la somme restante à payer en même temps que l'acompte. Vous avez la possibilité de choisir les dates auxquelles vous souhaitez que vos chèques soient encaissés mais ils doivent tous être datés de minimum un mois avant le début de la formation. Si vous n'avez pas de compte bancaire en euros, vous pouvez nous fournir des chèques en dollar américain et nous vous les rendrons ou les détruirons une fois que nous aurons 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 cours intensifs sont exactement ce qu'ils suggèrent...intenses. Par conséquent, il est recommandé que vous ayez une pratique d'Ashtanga continue depuis au moins un an (minimum 4 fois par semaine ou 250 heures de pratique) ou bien une autre forme de yoga dynamique depuis au moins 2 ans (minimum 4 fois par semaine). 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 séquence de la première série sur laquelle vous travaillez. Si vous n'êtes pas familier avec l'Ashtanga, nous demandons que vous développiez une pratique quotidienne au moins 3 mois avant le début des cours intensifs afin que vous puissiez suivre la formation.

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

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. Puisqu'une partie de la formation inclut des cours d'assistantat, cela permet à ceux qui sont un peu plus hésitants d'avoir un avant-goût du rôle d'enseignant en observant des cours et de se sentir à l'aise dans une salle de yoga même sans pratiquer.



Q : Est-il nécessaire de vouloir être un prof de yoga pour suivre cette formation intensive ?

R : La réponse est non bien sûr ! En fait, nous sommes toujours élève avant d'être professeur de yoga. On peut seulement enseigner honnêtement ce dont on a fait l'expérience. C'est la raison pour laquelle nous appelons cette formation professorale : « Développement de soi et approfondir votre pratique personnelle ». S'engager à l'étude du yoga va vous apporter une profonde transformation personnelle. Nous avons 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 formation ?

R : Le certificat vous sera remis lorsque vous aurez complété toutes les heures de la formation, cela inclus également les heures de pratique et d'assistantat ainsi que l'achèvement des examens et des devoirs à faire à la maison. De plus, 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.

Q : Est-ce que chaque élève reçoit le même certificat de fin de formation ?

R : Au fil des années, nous avons remarqué que les élèves ont des niveaux très variés dans la pratique de l'Ashtanga. Tous les professeurs d'Ashtanga n'ont pas besoin de savoir enseigner les mêmes choses. Il y a des très bons professeurs (à AYP et ailleurs) qui sont dévoués à enseigner l'Ashtanga aux débutants. Par la suite, si l'élève est prêt, son enseignant va pouvoir lui recommander un autre enseignant qui l'aidera à progresser encore plus et aller plus loin dans sa pratique. Et il y a aussi d'autres enseignants qui sont dévoués à enseigner des Asanas plus avancés. Chacun de ces enseignants a sa place dans la communauté du yoga pour offrir l'Ashtanga à tout le monde et c'est pourquoi nous acceptons tous type de niveaux dans notre formation. Nous vous donnerons ensuite un certificat suggérant d'enseigner l'Ashtanga 1, 2, 3, 4 ou 5. Peu importe le niveau suggéré, vous serez qualifié par l'Alliance de Yoga de la formation de 200+ h.

Q : Aidez-vous les élèves qui voyagent à trouver un logement ?

R : Nous ne nous occupons malheureusement pas des logements. Cependant, vous êtes les bienvenus si vous souhaitez poster un message sur notre groupe Facebook et établir un contact avec nos élèves pour trouver un logement à partager. Il en est de même pour les autres élèves de votre formation, il vous est

possible de prendre contact avec eux sur notre page Facebook du Teacher Training de façon à partager un logement. De plus, Airbnb est aussi un très bon site pour trouver des logements pour tous budgets.

Q : Les livres sont-ils inclus dans le prix de la formation ?

R : Nous vous fournissons le manuel d'entraînement. Cependant, il faudra prendre à vos frais les livres suivants :

- The Key Muscles of Hatha Yoga by Ray Long
- The Deeper Dimension of Yoga by Georg Feuerstein
- Ashtanga Yoga Primary Series by Linda Munro & Gerald Disse
- Yoga History & Philosophy Teacher Training Manual by Georg Feuerstein*

*Ce livre ne peut être acheté qu'une fois inscrit à la formation, nous vous donnerons un code de façon à le commander par le biais de Brenda Feuerstein.

Q : Comment puis-je m'inscrire pour la formation ?

R : Vous pouvez télécharger le formulaire d'inscription sur notre site internet :

www.ashtangayogaparis.academy , nous envoyer un email à l'adresse : info@ashtangayogaparis.fr ou bien venir chercher un formulaire directement à notre studio de yoga.

Q : Ma formation peut-elle être payée par d'autres organisations ?

Ashtanga Yoga Paris est une école de Formation professionnelle reconnue par le Ministère du Travail, sous le numéro d'agrément 11755770375 de la DIRECCTE. **Nos formations Yoga sont donc éligibles à des subventions et des financements des collectivités territoriales**, de Pôle Emploi et des OPCAs (AFDAS, etc...). Nous vous invitons à vous rapprocher de votre organisme finançant vos formations pour savoir si vous êtes éligibles

Q : Je suis en situation de handicap, puis-je suivre cette formation ?

Bien sûr ! Le Yoga est à la fois une pratique physique et mentale ainsi qu'une philosophie. Le mot Yoga vient du Sanskrit Yuj qui signifie « union » donc tout le monde est le bienvenue. Nous vous demandons simplement dans notre fiche d'inscription de nous décrire votre handicap et nous mettrons en place un entretien avec vous le plus tôt possible avant le début de la formation afin de mettre en place tout ce qu'il faut pour vous assurer la même formation que tout le monde !



Nous aimerions beaucoup avoir de vos nouvelles !

Yogiquement vôtre,
Gérald Disse & Linda Munro

Lieu des cours intensifs :
Ashtanga Yoga Paris
40, avenue de la République
75011, Paris, FRANCE
www.ashtangayogaparis.fr info@ashtangayogaparis.fr
Téléphone : 01 45 80 19 96