



ASHTANGA YOGA PARIS

Academy

**Formation Professorale 300+ heures Enregistrée Yoga Alliance**

**Niveau intermédiaire / Développement personnel & Approfondissement**

**FORMAT FLEXIBLE**



Nous sommes heureux de proposer une formation de 300-heures permettant d'accéder aux formations Yoga Alliance de 500-heures. Afin de pouvoir participer à cette formation, vous devez déjà avoir un certificat de formation 200-heures en Ashtanga Yoga (obtenu avec nous ou auprès d'une autre école de yoga). Nous sommes ravis d'accompagner l'approfondissement de la connaissance et de la pratique de l'Ashtanga Vinyasa Yoga chez les élèves de yoga tout autant que chez les enseignants ! Au cours de cette formation nous ferons de notre mieux pour vous guider vers votre cheminement intérieur et votre développement personnel à travers une pratique engagée et une capacité d'auto réflexion, et nous vous transmettrons les outils nécessaires afin qu'à votre tour vous puissiez utiliser ce guide intérieur pour partager vos connaissances avec d'autres.

La formation est reconnue internationalement. Chaque année, des yogis des quatre coins du monde se retrouvent pour partager et approfondir leur passion mutuelle pour le yoga dans cette ville magnifique qu'est Paris (ou bien des stages intensifs qui compteront pour la formation dans le Sud de la France).



# 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<sup>ème</sup> 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.

## CONTENU ET ORGANISATION

Nous appelons cette formation un format flexible parce que vous avez 3 ans (plus 2 en option) pour compléter les heures requises par le biais de stages intensifs auprès de Linda et Gérard.

La formation 300+ heures est basée sur les séries Primaire et Intermédiaire de l'Ashtanga Vinyasa, ce qui donne une base solide à n'importe quelle pratique dynamique d'asanas, étant donné que la plupart des formes contemporaines de yoga fluide sont inspirées et issues de l'Ashtanga. Nous révisons les postures clés ainsi que les postures difficiles appelées "gardiennes" ("gate keepers") de la première série, et nous couvrons ensuite les asanas de la série intermédiaire. Nous découvrons ainsi les mouvements basiques qui sont des techniques d'alignement universel pouvant être appliquées à toutes les séries d'Ashtanga, explorant différentes façons de modifier chacune des positions avec ou sans supports, apprenant les contre-indications pour chaque asana et les alternatives pour accéder au même résultat, comment ajuster correctement les élèves dans les postures et plus particulièrement acquérir également une bonne compréhension anatomique afin de garantir la sécurité de chaque élève de yoga dans les postures, et donc encourager une pratique durable sur le long terme.

Par ailleurs, nous continuerons l'apprentissage des kriyas et du pranayama débuté dans la première formation. Nous ajouterons des éléments aux pratiques pré-asanas afin que ces techniques soient assimilées et enseignées de façon juste et sûre. Ces dernières sont subtiles et cette subtilité peut apparaître difficile d'accès ou trompeuse ; c'est pourquoi les kriyas et pranayama doivent être enseignés avec intelligence et attention.

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

Au minimum il vous faut réaliser **270 heures** d'ateliers et de stages répartis sur 3 années (une en option) pour valider la formation 300+ heures avec Linda et Gérard ou parfois des enseignants invités comme Chuck Miller, Lizzie Lasater, David Keil par exemple (la tenue de ces ateliers n'est pas garantie et dépend des années et disponibilités de chacun. Les inscriptions sont aussi limitées à 2 ateliers ou 60 heures sur la durée totale du 300+ heures). Les 30 assistances minimum consistent à assister Linda ou Gérard durant l'enseignement de leurs classes. Les assistances doivent se dérouler sur un cours d'Ashtanga guidé ou de Mysore. Chaque assistance est comptabilisée comme une heure ce qui représente **30 heures** au minimum. Cela permet d'obtenir une expérience pratique en condition réelle du travail d'un enseignant de yoga et de mettre en pratique les différents éléments appris autrement par le biais des stages et du travail personnel.

C'est pourquoi nous appelons notre formation 300+ heures car vous avez la possibilité d'effectuer plus que la durée minimum requise sans coût supplémentaire en fonction de vos envies et disponibilités.

## PROGRAMME\*

### 2024 (93 hours minimum)

Asana - Anatomy - Alignment\*\*  
10 hours - Paris  
Jan to March

Intermediate Series\*\*  
30 hours - Paris  
June 10th to 14th

Pranayama & Philosophie  
18 hours - Paris  
Fall

Hands-on & Teaching Mysore  
35 hours - Paris  
December

### 2025 (90 hours minimum)

Asana - Anatomy - Alignment\*\*  
10 hours - Paris  
Jan to March

Intermediate Series\*\*  
30 hours - Golfe Juan  
Spring

Vinyasa Teacher Training  
30 hours - Paris  
Fall

Core concepts of Ashtanga  
20 hours - Paris  
December

### 2026 (95 hours minimum)

Asana - Anatomy - Alignment\*\*  
10 hours - Paris  
Jan to March

Intermediate Series\*\*  
30 hours - Paris  
Spring

Hands-on & Teaching Mysore  
35 hours - Golfe Juan  
Fall

Ashtanga Gate Keepers  
20 hours - Paris  
December

\*\*Le contenu spécifique sera différent chaque année. Voir calendrier sur le site internet / nous contacter. Most of the workshops & manuals are in English.

#### Enseignement :

- \*Enseignement guidé
- \*Enseigner aux Débutants, Guider les Vinyasa
- \* Enseigner des classes à thème
- \* S'entraîner à enseigner dans une situation publique
- \*Vivre de l'enseignement du Yoga tout en maintenant les valeurs yogiques

#### La Pratique :

- \*Comment amener votre pratique personnelle à un autre niveau
- \* Fondations de la série intermédiaire (2ème série)
- \*Kriya & Pranayama : Développer une pratique quotidienne

#### Anatomie et ajustement :

- \*Les ajustements style Mysore pour la 1ère et 2ème série
- \*Anatomie en vue d'une pratique sûre des asanas
- \*Alignement pour le soulagement de blocages praniques
- \*Pratiques personnalisées pour les besoins spécifiques des élèves – postures restauratives

#### Philosophie :

- \*Le corps subtil : le Système des Chakras
- \*Philosophie du Yoga (Yoga Sutra of Patanjali & La Bhagavad Gita)
- \*Vivre selon le style de vie yogique

## BONUS EN PLUS

- Les manuels d'instruction de 300+h\*
- Le programme d'étude à la maison.
- 3 mois d'accès à notre formation 200h en ligne.
- 40 cours chez AYP.
- Un livret de compte rendu pour les stages intensifs/ les cours / les assistances.
- Un certificat d'accomplissement une fois tout terminé

## REQUIS POUR AVOIR LA CERTIFICATION

- Minimum de 150h répertoriées dans les stages intensifs ci-dessus
- Tout le travail d'étude à domicile complété et rendu.
- Minimum de 35h de pratique et 35h d'assistance complétées
- Tous les examens écrits réussis.
- **Un esprit ouvert et de l'humilité pour apprendre et continuer à progresser !**

\*Liste est non-exhaustive et sujette à modification. Voir calendrier sur le site internet / nous contacter. Most of the workshops & manuals are in English.

## TARIF ET INSCRIPTION

Les candidats doivent détenir un Certificat de Formation 200h en Ashtanga (si vous ne l'avez pas passé à Ashtanga Yoga Paris, veuillez joindre une photocopie de votre certificat lors de votre demande d'inscription). N'hésitez pas à nous demander conseil ou à nous contacter pour plus d'informations : [info@ashtangayogaparis.fr](mailto:info@ashtangayogaparis.fr)

Nous proposons deux options de paiements pour s'inscrire à la formation 300+ heures :

1) 800€ à régler au moment de l'inscription pour la valider auquel il faudra ajouter les coûts d'inscriptions de chaque module lors de la formation tout au long des 3 années (+2 en option). Le coût global de la formation varie en fonction des modules sélectionnés.

2) 5000€ (16,66€ maximum par heure) qui peuvent être réglés en une fois au moment de l'inscription ou avec des facilités de paiements en 3 fois réparties sur les 3 années de la formation de la manière suivante :

- 1ère année : Inscription administrative (200€) + 1800€
- 2ème année : 1800€
- 3ème année : 1200€

Dans le cas où vous voulez participer à des ateliers avec des enseignants internationaux, ceux-ci sont limités à 2 ateliers ou 60 heures maximum de formation sur toute la durée de la formation 300+ heures. Si vous voulez en faire plus, le tarif public de l'atelier s'appliquera.

### Politique de remboursement :

Les frais d'inscription administrative ainsi que chaque année déjà réglée ne sont pas remboursables sous aucune circonstance.

Dans le cas d'un paiement annuel, les règlements doivent être effectués avant la date anniversaire de l'inscription administrative. Il est possible de régler le coût d'inscription par virement bancaire (nous contacter), chèque ou en espèce. Les paiements par carte bancaire ne sont pas acceptés.

De plus étant donné que l'école de formation Ashtanga Yoga Paris est certifiée Qualiopi, il est possible de se faire financer par les OPCO ou Pôle Emploi par exemple. Nous pouvons vous aider à faire les démarches administratives sans problème.

Le coût total de la formation comprend :

- Les manuels d'instructions de la formation 300+ heures
- Le programme d'étude à la maison
- 3 mois d'accès à notre formation en ligne 200+ heures
- Une carte de 40 cours chez Ashtanga Yoga Paris (valable à Paris) pour suivre le programme de Mysore
- Un livret de compte rendu pour les stages/cours/assistances
- Le certificat d'accomplissement une fois l'intégralité de la formation terminée

Le coût total de la formation n'inclut pas :

- Les frais de déplacements et de logements si vous avez besoin pour la formation de venir à Paris ou à Golfe Juan
- Les repas pendant les stages intensifs, les cours et les assistances

## 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 contacter !

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 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 vérifions que vous les fassiez bien). Vous pouvez vous organiser à votre rythme pour le travail à la maison, cependant nous vous conseillons la régularité pendant une période de 3 mois pour que ce travail puisse s'intégrer à votre développement personnel.

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 régulièrement.

Q : Quand faisons-nous les cours pour la pratique et les assistances ?

R : Cela dépendra de vous et de votre emploi du temps principalement. Les cours de Mysore de Linda ou Gérald sont disponibles toutes les semaines à Paris ou à Golfe Juan et vous avez 3 années pour les effectuer.

Q : Puis-je suivre cette formation même si je ne possède pas une pratique d'Ashtanga bien établie ?

R : La formation intermédiaire est destinée à celles et ceux ayant déjà suivi une formation professorale en Ashtanga. Par conséquent il est attendu de vous que vous ayez déjà une pratique bien établie. La pratique de la série intermédiaire n'est pas requise mais celle de la première série dans son ensemble l'est.

Q : Combien d'heures est-ce que l'on passera sur les asanas, l'anatomie, les pranayamas, etc ?

R : Nous sommes agréés par Yoga Alliance, une organisation mondialement reconnue. Nous vous invitons à regarder sur leur site pour voir les détails des conditions : [www.yogaalliance.org](http://www.yogaalliance.org)

Q : Dois-je nécessairement enseigner après la formation ?

R : Bien sûr que non ! Vous êtes de toute manière toujours un élève de yoga avant d'être un enseignant. Cette formation vise à donner de l'expérience à des enseignants mais aussi à travailler le développement personnel et l'approfondissement de la pratique.

Q : Quand recevrais-je le certificat de fin de formation ?

R : Il vous sera remis une fois que l'ensemble des 300 heures seront terminées, que le nombre minimal d'heures à effectuer pour chaque section sera atteint et que les devoirs à la maison seront rendus.



## ACCÈS À NOTRE ACADÉMIE EN LIGNE

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



ASANAS  
Asana technique and adjusting

Unit 6

⌚ time:  
41:36

### 6-4 Parivritta Parsvakonasana

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



ASANAS  
Asana technique and adjusting

Unit 6

⌚ time:  
46:42

### 6-5 Dandasana & Paschimottasana

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



ASHTANGA FUNDAMENTALS  
General

Unit 2

⌚ time:  
43:59

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

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



ASHTANGA FUNDAMENTALS  
General

Unit 2

⌚ time:  
29:24

### 2-2 The History of Ashtanga Yoga

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



## VIDÉOS ET MONTAGE PHOTOS DE FORMATIONS PRÉCÉDENTES



## BIBLIOGRAPHIE DE LA FORMATION PROFESSORALE

### Livre requis que vous devez vous procurer :

- The Key Muscles of Hatha Yoga by Ray Long
- Yoga History & Philosophy Teacher Training Manual by Georg Feuerstein
- The Yoga Sutra
- The Bhagavad Gita

### Suggestion de livres optionnels :

#### 1) *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

#### 2) *History* :

- The Yoga Tradition by Georg Feuerstein

#### 3) *Meditation* :

- A Path with Heart by Jack Kornfield

#### 4) *Practice* :

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

#### 5) *Anatomy* :

- Yoga Anatomy on-line course by Leslie Kaminoff
- Yoganatomy Vol. 1 & 2 by David Keil
- Anatomy for Yoga by Paul Grilley
- Chakra Theory & Meditation by Paul Grilley

#### 6) *DVD's* :

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

## POURQUOI UN FORMAT FLEXIBLE ET LONG

Nous privilégions ce format long et flexible au détriment d'un format intensif réparti sur une période courte pour deux raisons principales :

- Se lancer dans une formation de yoga 300 heures doit être le signe d'un investissement personnel réel et nous avons à coeur que toute personne faisant une formation professorale avec nous soit un enseignant de qualité et investi dans sa pratique personnelle et son enseignement. De trop nombreuses personnes se lancent dans ce genre de formation pour être certifié 500 heures avec seulement quelques mois de pratiques et d'enseignements. Ce n'est pas quelque chose que nous voulons défendre à Ashtanga Yoga Paris. Nous tenons à ce que chaque individu qui suit notre formation continue à être considéré dans la profession comme l'un des meilleurs par ses pairs.
- Pour s'adapter au niveau personnel et professionnel sans avoir à prendre 1 ou 2 mois de congés d'un coup.





Nous aimerions beaucoup avoir de vos nouvelles ! N'hésitez pas à nous écrire si avez des questions sur nous, sur le Yoga Ashtanga ou sur la formation 300+ heures !

Yours in Yoga,  
Linda Munro & Gérald Disse

## **ASHTANGA YOGA PARIS**

40 avenue de la République

75011 Paris

01 45 80 19 96

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

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

[info@ashtangayogaparis.fr](mailto:info@ashtangayogaparis.fr)



**ASHTANGA YOGA PARIS**

**Bouger Respirer Être bien**