

Formation professorale intensive de 200+ heures

Développement de soi & Approfondissement de votre pratique personnelle

avec Linda Munro & Gérald Disse



Formation professionnelle reconnue internationalement depuis 2008



ASHTANGA YOGA PARIS

Academy



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. 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 Yoga Alliance





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 3ème 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 Yoga Alliance



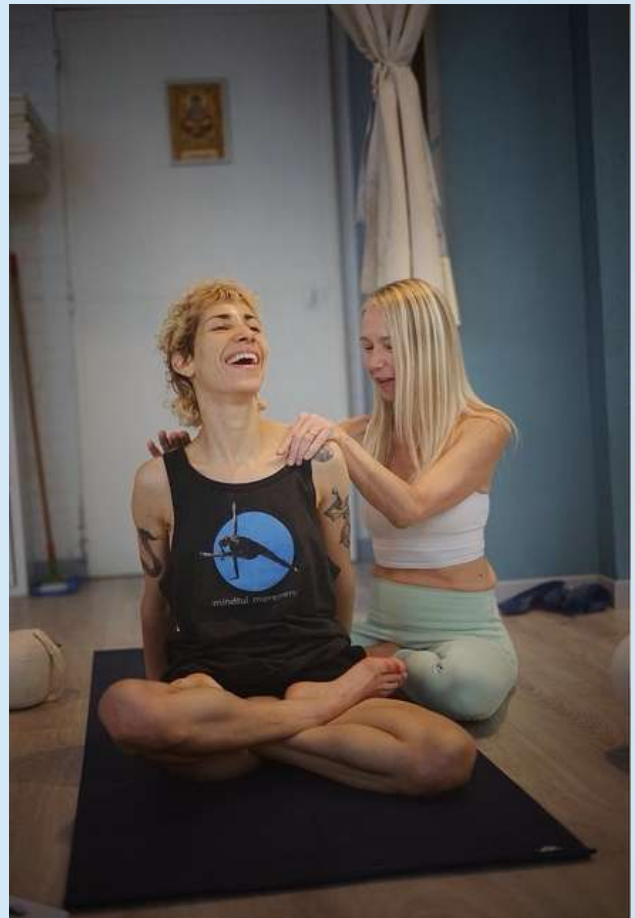


ASHTANGA YOGA PARIS

Une école de formation professorale
reconnue internationalement

CHIFFRES CLÉS

- Formation professorale depuis 2008 en constante évolution
- 1000+ enseignant(e)s formé(e)s
- 100 000+ élèves de tous âges et corps dans les cours hebdomadaires
- 2 formations 200 heures YTT en présentiel par an
- 4,86 / 5 sur Yoga Alliance





UNE PÉDAGOGIE

- Adapter la pratique à l'individu et non pas l'individu à la pratique
- Promouvoir le développement personnel en se basant sur la 1ère série d'Ashtanga
- Du yoga pour tout le monde, à tous les âges et périodes de la vie



EN BONUS

- Accès pendant 2 ans à la formation en ligne 200 heures YTT
- Assistanat de nos enseignant(e)s un minimum de 7 fois dans nos cours hebdomadaires pour acquérir une expérience sur le terrain*
- 7 cours à prendre gratuitement dans nos cours hebdomadaires pour mettre en pratique les connaissances acquises*

* Vous pouvez aller jusqu'à 25 pratiques et 25 assitanats. Il vous faut dans ce cas vous procurer des cartes de cours au studio et faire le même nombre de cours que d'assitanats.





OBJECTIFS

- Connaître la première série d'Ashtanga dans l'ordre traditionnel
- Comprendre l'alignement correct des asanas et leur anatomie
- Obtenir les connaissances et les techniques d'enseignement du yoga Ashtanga pour tous les corps et tous les âges
- Verbaliser les instructions de la première série d'Ashtanga
- Connaître les 8 membres de l'Ashtanga et les sutras les plus pertinents
- Être capable de développer une pratique de Pranayama
- Connaître l'histoire et la lignée de l'Ashtanga
- Transmettre un yoga respectueux de chacun



CONTENUS

- 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
- Ajustements style Mysore pour la Première Série
- 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





PRÉREQUIS CONSEILLÉS

- Avoir au minimum 250 heures d'Ashtanga et 4 pratiques par semaine OU 500 heures d'un autre style de yoga au cours des 2 dernières années
- Avoir une bonne connaissance du système de l'Ashtanga dans son ensemble

STRUCTURE DE LA FORMATION

- 200 heures de formation en présentiel
- Exercices écrits à rendre avant le début du module 1
- Exercices écrits à rendre après le module 2
- Minimum de 7 assistanats et pratiques à faire après le module 2 ou entre les deux modules. Il existe aussi la possibilité de faire un travail personnel à la place

POUR QUI ?

- Enseignant(e) de yoga
- Reconversion pour enseigner le yoga
- Éducateur sportif
- Toute personne souhaitant développer sa pratique personnelle





DATES / DURÉES

La formation est composée de 2 modules que vous pouvez faire la même année ou sur deux ans. Nous avons chaque année deux sessions de chaque module. Le module 1 doit être fait avant le module 2.

- Module 1 : du 23 février au 6 mars 2026 (Golfe Juan)
- Module 1 : du 20 au 31 juillet 2026 (Paris)
- Module 2 : du 3 au 14 août 2026 (Paris)
- Module 2 : du 26 octobre au 6 novembre 2026 (Golfe Juan)

De 8h30 à 18h00 du lundi au vendredi.

Durée totale : 200 heures

(100 heures par modules)

PLANNING DÉTAILLÉ

Le planning général de chaque journée de formation sera le même. Elles se dérouleront de la manière suivante :

- 8h30 – 11h30 : Pratique personnelle des exercices de yoga
- 11h30 – 12h15 : Pause
- 12h15 – 14h00 : Enseignement théorique
- 14h00 – 14h15 : Pause
- 14h15 – 18h00 : Formation à l'enseignement du yoga





TARIFS

- Inscription avant le 1er décembre 2025 en Extra Early bird : 2800€
- Inscription avant le 1er février 2026 en Early Bird : 2950€
- Inscription après le 1er février 2026 en tarif normal : 3200€
- Financement extérieur (France Travail, AFDAS, FIFPL, etc..) : 3450€

Vous devrez aussi vous procurer en plus les livres suivants :

- The Key Muscles of Hatha Yoga par Ray Long
- The Deeper Dimension of Yoga par Georg Feuerstein
- Yoga History & Philosophy Teacher Training Manual par Georg Feuerstein. Disponible uniquement après inscription à la formation (nous contacter)



MODALITÉ INSCRIPTION

L'inscription est validée une fois que l'acompte de 1000€ ou le montant total en une fois a été effectué et que le formulaire d'inscription a été rempli et envoyé. Vous avez la possibilité de payer en 3 ou 4 fois si vous le souhaitez.

Le paiement du programme se fait uniquement par virement bancaire et le montant total de la formation doit être réglé au moins 1 mois avant la date du premier module.





AVIS D'ANCIENS ÉLÈVES

*« Super in-depth training course, nurtured and nourished by the unique expertise of Linda & Gérald. Best thing I ever did! »
~Cat Jack, Scotland*

*« 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' !! » ~
Lauren, USA*

*« 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 de tout et a définitivement transformé ma vie. »
~Amélie, France*

*Beaucoup d'idées originales et intéressantes 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*

« 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. 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

« Très belle expérience avec l'équipe AYP ! Une formation dense et riche accompagnée par de magnifiques personnes. Je recommande. » ~Marine, France

« 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 Gérard. C'était un beau voyage qui m'a transformé. » ~Elisabeth, France

« I consider myself to be extremely lucky to have ran into AYP and to have Linda and Gerald in my life. My practice became so enriched, so intelligent and so enjoyable! Here I learned to not blindly follow the "Ashtanga rules", but to question everything, to understand the anatomical sense of the poses, and to adapt accordingly. There's a class for for everyone here: from the very beginner to the hardcore Ashtangi, everybody can find their happiness! » ~Flabiana, Uruguay

« Je suis ravie de mon expérience pour la formation professorale 200h chez Ashtanga Yoga Paris. Tellement enrichissant et intéressant. Tout était parfait ! Merci à tout les équipes et les participants avec qui j'ai pu partager des super moments. »
~Sumika, Japon





Nous aimerions beaucoup avoir de vos nouvelles !

Yogiquement vôtre,
Gérald Disse & Linda Munro

Bouger · Respirer · Être bien

www.ashtangayogaparis.fr
info@ashtangayogaparis.fr
01. 45. 80. 19. 96



ASHTANGA YOGA PARIS

40 avenue de la République
75011 Paris



ASHTANGA YOGA GOLFE JUAN

6 avenue du Midi
06220 Vallauris

Teacher training photos credit : Lola Daures
Photos of Linda and Gérald credit : Adé Adjou

