

Formation Professorale Intensive Ashtanga Vinyasa Yoga
Approfondir Votre Pratique Personnelle
200 heures Yoga Alliance® agréé
2 Juillet – 3 Août (travail personnel, entre mars et novembre 2012)
Paris, France

Nous avons créé un programme pour ceux qui veulent devenir professeurs de yoga ou qui désirent simplement approfondir leur pratique personnelle et leur connaissance de l'Ashtanga Vinyasa yoga. Nous sommes ravis de proposer cette formation tout à fait unique pour la cinquième année consécutive. Nous tenons à guider les élèves, les aider à cultiver leur développement personnel au travers d'une pratique d'introspection, qui leur permettra de se servir de ce guide intérieur afin de partager leur connaissance avec les autres.

Cette formation intensive vous proposera une vue d'ensemble de l'Ashtanga Yoga dans un petit groupe intime, guidé par Gérard Disse et Linda Munro. Pour ceux qui ont déjà complété cette formation, une formation de niveau intermédiaire se mettra en place en 2012.

Parce que le groupe est international, la formation sera en Anglais. Cependant le manuel que nous donnerons sera disponible en Français pour ceux qui le désirent et nous pourrons faire des traductions pendant les cours si nécessaire.



Compris dans la formation:

- *Approfondissement de la pratique personnelle
- *Fondamentaux de la pratique: Bandha, Drishti, Ujjayi
- *Alignement spécifique à l'Ashtanga
- *Introduction à l'anatomie

- *Philosophie & histoire du yoga (Les Sutras du Yoga de Patanjali, système des chakras)
- *Kriya & Pranayama: Développer une pratique quotidienne
- *Mode de vie 'Yogique'

- *Ajustements style Mysore pour la Première Série
- *Personnalisation de la pratique pour les besoins particuliers d'un élève
- *Enseignement guidé
- *Enseignement des débutants, la Première Série guidée et Vinyasa
- *Pratiquer et enseigner dans une situation publique

- *Cours illimités au studio pendant 3 mois

Emploi du temps de la formation:

- *5 semaines de formation intensive (9h30 – 17h30 lundi-vendredi)
- *35 heures de pratique asana (25 cours minimum)
- *35 heures en tant qu'assistant/diriger des cours (25 cours)
- *Le fascicule contenant tout ce qui concerne le travail personnel vous sera envoyé avant le début du stage

Les inscriptions:

- *Un candidat doit avoir pratiqué l'Ashtanga depuis au moins un an, ou une autre forme de yoga depuis deux ou trois ans. Si nous ne connaissons pas votre pratique, merci de prendre un cours avec Gérard ou Linda pour que l'on puisse évaluer le niveau de votre pratique.
- *Ecrire une rédaction sur votre pratique du yoga, du pranayama, et vos pratiques/formations spirituelles; pourquoi cette formation vous intéresse; et ce que vous en attendez.

- *Date limite des inscriptions: Le 28 Février 2012 pour avoir une remise de 200

euros. Ou le 15 Juin (Veuillez trouver le formulaire d'inscription ci-dessous). Dans le cas d'inscription tardive (mai/juin) vous pourrez terminer vos études personnelles (fascicule) après la formation.

*Le fascicule contenant tout ce qui concerne le travail personnel nécessaire à la formation vous sera envoyés dès l'inscription afin de pouvoir commencer votre réflexion sur l'approfondissement de votre pratique du yoga. Nous vous demandons de nous les renvoyer avant le 15 Juillet.

Tarif:

*2,500 si l'acompte et le formulaire d'inscription sont donnés avant le 28 février, ou 2,700 euros (possibilité de payer en plusieurs fois), comprenant le manuel pédagogique et 3 mois de cours illimités avec Gérard et Linda, avant ou après la formation (les livres recommandés n'y sont pas compris).

Certificat de professeur:

*Le certificat vous sera remis lorsque vous aurez pratiqué les heures requises, comprenant la pratique et les heures d'assistance, lorsque vous aurez réussi les examens et complété le travail personnel. L'étudiant doit démontrer ses compétences en compréhension, pratique et enseignement de la Première Série. Note: Vous pouvez rattraper les heures manquantes dans un cours privé (4 heures manquées égale une heure et demie de cours privé 90€)

About Gérald:



Gérald pratique le yoga depuis 20 ans et il est enseignant depuis 14 ans. 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 voyageait 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. Parce qu'il avait appris directement de Guruji à une période où il n'y avait pas beaucoup d'étudiants de Yoga à Mysore et que partout la demande pour les cours d'Ashtanga grandissait ; il commença à donner des ateliers autour du monde. Il donna des séminaires d'Ashtanga en Australie, Nouvelle Zélande, aux Etats-Unis et en Europe. En plus de sa pratique d'Ashtanga, Gérald a participé à des retraites de méditation silencieuses en Inde et en Australie et il continue de cultiver une pratique de méditation et de 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. Gérald 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.

About Linda:

Linda commença le yoga en 1996 au Canada avec Ron Reid et Diane Bruni. Suite à un accident de voiture en 1995, elle a utilisé le yoga pour compléter la 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 yogique.

En 1997 elle déménagea à New York pour son travail dans la mode, tout en continuant une pratique d'Ashtanga journalière, étudiant avec Eddie Stern. En 2000, elle arriva à Paris pour poursuivre sa carrière dans la mode. 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. Elle commença à donner des cours de yoga tout en continuant sa pratique personnelle. Linda et Gérald ouvrirent Ashtanga Paris en Février 2004. Elle étudie la philosophie et les écritures du yoga, ayant terminé un programme d'étude de 250 heures sur les sutras du yoga de Patanjali, et elle vient d'achever avec succès un autre programme de 120 heures sur la Bhagavad Gita, tout cela sous la supervision de Georg Feuerstein. Elle continue ses études de pranayama avec Sri O.P. Tiwari qui enseigne les kriyas et le pranayama. Elle considère Ron et Marla comme ses principales inspirations. Et son mari, Gérald, avec ses 2 jeunes enfants, Amaya et Jonathan, comme ses professeurs de yoga de tous les jours.



Commentaires des nouveaux jeunes diplômés:

"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 Gérald. C'était un beau voyage qui m'a transformé" ~Elisabeth

"I started this training hoping to deepen my asana practice and also learn how to teach it. I ended up doing that, but also learning so much about the yogi way of life and thinking, the philosophy, and finally acquiring the sense to enjoy my practice exactly where it is and not "wish" for the next step all the time. I did not expect this, but what a relief it is! I can say that before this training I was a bit mystified by what it meant to be a yogi, and now I feel immersed in it and I am enjoying the path immensely." ~ Lauren

"I learned much more than I expected. Nothing was missing. Everything was coherent, so well structured, rigorous. It made me want to go even deeper to continue this amazing experience. They say that teaching doesn't consist in filling a vase but in lighting a lamp...this training was rich enough to achieve both aspects. So much to think about, to learn and to practice. Thank you so much." ~ Fanny

"The TT was a very intense experience; Linda and Gerald welcome you into the "big house" and make you feel part of them along with everyone else. The most pleasant thing was for me to feel at ease at all times with all my difficulties and my limits and learned a lot more than I could imagine." ~Flavia

"A very intense experience, teaching us how to open the mind on discovering new sensations and new knowledge: it gave me a new vision of everything and changed my life from now on". ~Amelie

"Those seven months was a lovely time of inspiration and an invaluable apprenticeship. I'm really grateful to meet Linda and Gerald. They are not only advanced practitioner/ teachers but they transmit their teaching with modesty." ~Maria-Luisa

Quelques photos de la formation précédente:



Questions courantes:

Comment s'organise le travail personnel?

-Nous vous donnerons des lectures obligatoires, quelques devoirs et plusieurs questions de réflexions personnelles. Nous vous demanderons de nous rendre vos devoirs avec votre journal de questions et de réflexions personnelles (nous n'allons pas lire toutes vos réponses car c'est un travail personnel, mais nous voulons vérifier que tout le monde complète ses devoirs). Vous pouvez vous organiser à votre rythme pour le travail à la maison, cependant nous vous conseillons de travailler d'une manière régulière – quelques questions chaque semaine – pendant une période de 3 mois pour que ce travail puisse s'intégrer à votre développement.

-Est-ce que les cours sont en français ou en anglais? (Ou les deux?)

-La formation est en anglais, mais comme dans les précédentes formations il y avait plusieurs francophones nous traduisons de temps en temps. Nous avons traduit la plupart du manuel pédagogique en français.

- Quand faisons-nous les cours pour la pratique et l'assistance?

-Cela dépendra de votre planning. Vous avez 3 mois pour compléter 25 pratiques avec Gérard ou Linda et 25 cours en tant qu'assistant. Si vous ne pouvez pas rester à Paris pour ces cours, vous pouvez compléter ces cours à votre studio habituel chez vous. Si vous les faites à Paris vous avez 3 mois de cours illimités au studio donc vous pouvez pratiquer autant que votre planning le permet.

-Au sujet de la remise de 200 euros si je m'inscris avant le 28 février. Est-ce que je serai obligé(e) de payer l'intégralité en avance pour avoir la remise?

-Vous ne devez payer que l'acompte de 1000 euros avant la date limite. Pourtant vous devrez nous donner des chèques antidatés pour la somme qui reste au moment de nous donner l'acompte. Vous pouvez choisir les dates au moment où vous voulez que nous les encaissions mais ils doivent tous être datés avant le début de la formation. Si vous n'avez pas de compte bancaire en euros vous pouvez nous donner des chèques en dollars américains et nous vous les rendrons une fois que nous avons reçu un virement bancaire ou des espèces.

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

-Nous sommes agréés par Yoga Alliance, une organisation mondialement reconnue, nous vous invitons à suivre ce lien pour voir les détails des conditions: <https://yogaalliance.org/content/200-hour-standards>

La pratique d'asana & l'assistance des cours:

Pour ceux qui n'habitent pas sur Paris et ne peuvent pas faire les pratiques et les cours en tant qu'assistant ici, merci de nous en parler avant de vous inscrire pour que nous puissions envisager une autre solution pour compléter les heures requises.

Paiements & remboursements:

Nous devons recevoir tout acompte de 1000 euros au minimum un mois avant le début de la formation, ainsi que les chèques antidatés pour le reste de la somme. L'acompte n'est pas remboursable et une fois que nous vous avons envoyé le "matériel" du cursus il n'y aura plus de remboursements des chèques antidatés. Une fois que la formation a commencé, tous les chèques seront encaissés, même si le stagiaire ne termine pas le training.

Tarif:

2,500 euros si l'acompte et le formulaire d'inscription sont donnés avant le 28 février. Ou, 2,700 euros (possibilité de payer en plusieurs fois), comprenant le manuel pédagogique et 3 mois de cours illimités avec Gérald et Linda, avant ou après la formation (les livres recommandés n'y sont pas compris).

Certificat de professeur:

Le certificat vous sera remis lorsque vous aurez pratiqué les heures requises, comprenant la pratique et les heures d'assistance, lorsque vous aurez réussi les examens et complété le travail personnel. L'étudiant doit démontrer ses compétences en compréhension, pratique et enseignement de la Première Série. Note: Vous pouvez rattraper les heures manquantes dans un cours privé (4 heures manquées égale une heure et demie de cours privé 90€)

Signer et dater avec la mention "lu et approuvé".

Liste de lectures pour la formation

Livres requis:

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

Autres livres recommandés:

Philosophie:

The Heart of Yoga de Desikachar
Light on the Yoga Sutras of Patanjali de Iyengar
The Yoga Sutra of Patanjali de Georg Feuerstein
God Talks with Arjuna de Paramahansa Yogananda

Histoire:

The Yoga Tradition de Georg Feuerstein

Méditation:

A Path with Heart de Jack Kornfield

Pratique:

Yoga Mala de Pattabhi Jois
Ashtanga Yoga de John Scott
The Practice Manual de David Swenson
Ashtanga Yoga de Gregor Maehle
Back Care Basics de Mary Pullig Schatz

Anatomie:

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

DVDs:

Yog anatomy Vol. 1 & 2 de David Keil
Anatomy for Yoga de Paul Grilley
Chakra Theory & Meditation de Paul Grilley

Formation professorale intensive Ashtanga Vinyasa Yoga
Développement de soi et approfondissement de sa pratique personnelle
2 Juillet – 3 Août 2012
Formulaire d'inscription

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

E-Mail : _____

Vous pouvez écrire au dos si besoin:

Parlez-nous de votre pratique (depuis quand vous pratiquez, combien de fois par semaine, avec quels professeurs, quel style etc):

Parlez-nous de votre expérience du pranayama (est-ce que vous avez appris des techniques, pratiquez-vous régulièrement, qu'est-ce que vous pratiquez, avec qui vous avez étudié, etc):

Parlez-nous de votre expérience de la méditation:

Parlez-nous de toutes autres expériences que vous trouvez ayant un rapport avec une pratique de yoga asana (études des écritures saintes, philosophies religieuse, études de psychanalyse, etc):

Qu'est-ce que vous espérez apprendre pendant cette formation concernant le yoga?

A quelle échelle pensez-vous vous développer grâce à la formation?

Pourquoi avez-vous choisi cette formation?

Paiements ci-joint (espèces/chèques/dates des chèques):