

FORMATION PROFESSORALE

ASHTANGA YOGA

avec David Swenson

du 23 au 29 octobre 2023

A photograph of a man with a shaved head and a focused expression, sitting in a meditative pose (Padmasana) on a stone surface. He is shirtless, wearing black shorts, with his hands resting on his knees, palms facing down. The background features a large tree and a wall with colorful decorations, including garlands and small framed pictures.

Cette formation de 40 heures est conçue comme une immersion intensive dans les techniques d'enseignement de la Première Série de l'Ashtanga.

Emploi du temps

Lundi à vendredi : 9h - 12h et 13h30 - 16h30

Samedi : 9h - 13h et 14h30 - 16h30

Dimanche : 9h - 13h Fin

Cette formation est en anglais

Compatible avec la formation 300H



ASHTANGA YOGA PARIS

www.ashtangayogaparis.fr



ASHTANGA YOGA PARIS

FORMATION PROFESSORALE D'ASHTANGA YOGA

avec David Swenson

du 23 au 29 octobre 2023

Cette formation couvre les techniques d'enseignement de la série primaire de l'Ashtanga Yoga. Les participants apprendront des ajustements pratiques sûrs et efficaces par le travail avec un partenaire pour tous les asanas, les aspects pratiques de la conduite d'un cours et la théorie du yoga. Il s'agit d'une immersion profonde dans les détails qui sous-tendent la pratique et l'enseignement de l'Ashtanga Yoga. Pendant le cours, tous les participants seront engagés dans l'enseignement et l'ajustement mutuel. C'est une expérience amusante et énergisante. Il y a une richesse de connaissances inestimables à apprendre et des outils pour la pratique à acquérir par tous les participants.

Les participants doivent avoir une pratique personnelle cohérente de l'Ashtanga Yoga et comprendre le flux et l'enchaînement des asanas de la série primaire. Le cours n'est pas conçu pour apprendre la séquence mais plutôt pour enseigner l'Ashtanga Yoga ou pour approfondir une pratique existante.

Comme dans tous les cours dirigés par David, il y aura certainement beaucoup de rires et de joie dans l'expérience. De nombreux participants ont déclaré avoir appris plus qu'ils ne l'auraient jamais imaginé en une semaine de cours, tout en s'amusant beaucoup.

Ne manquez pas cette occasion !



ASHTANGA YOGA PARIS

FORMATION PROFESSORALE D'ASHTANGA YOGA

- **Lundi 23 octobre / Focus Surya Namaskar**

Matin 9h / 12h :

Pratique Mysore

Après-midi 13h30 / 16h30 :

Théorie et pratique Mysore

- **Mardi 24 octobre / Focus séquence debout**

Matin 9h / 12h :

Pratique Mysore

Après-midi 13h30 / 16h30 :

Théorie et pratique Mysore

- **Mercredi 25 octobre / Focus flexion avant**

Matin 9h / 12h :

Pratique Mysore

Après-midi 13h30 / 16h30 :

Théorie et pratique Mysore

- **Jeudi 26 octobre / Focus torsion**

Matin 9h / 12h :

Pratique Mysore

Après-midi 13h30 / 16h30 :

Théorie et pratique Mysore

- **Vendredi 27 octobre / Focus ouverture des hanches**

Matin 9h / 12h :

Pratique Mysore

Après-midi 13h30 / 16h30 :

Théorie et pratique Mysore

- **Samedi 28 octobre / Focus flexion arrière**

Matin 9h / 13h :

Pratique Mysore

Après-midi 14h30 / 16h30 :

Théorie et pratique Mysore

- **Dimanche 29 octobre / Focus inversion**

Matin 9h / 13h :

Pratique Mysore



ASHTANGA YOGA PARIS

FORMATION PROFESSORALE D'ASHTANGA YOGA

avec *David Swenson*

du 23 au 29 octobre 2023

À compléter et nous renvoyer SVP avec votre paiement complet :

NOM, PRENOM :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

E-MAIL :

Early Bird (avant le 31 Mars 2023):

☐ Workshop entier: 820 €

Normal (après le 1er avril 2023):

☐ Workshop entier: 930 €

OPTIONS DE PAIEMENT :

- ☐ En ligne : Paiement sécurisé par CB.
Visitez : www.ashtangayogaparis.fr/2023-david-swenson-tt-fr
- ☐ Virement bancaire : Merci de nous contacter pour les détails
- ☐ Chèque (à l'ordre de "Ashtanga Yoga Paris") Montant : _____€
- ☐ Espèces - Montant : _____€

*Les règlements de 30 euros ou moins ne sont pas remboursables.
*Au-delà de 21 jours avant le début du stage, des frais d'administratifs de 30 euros seront déduits du montant total à rembourser.
*Entre 8 et 20 jours avant le début du stage, seule la moitié du montant total pourra être remboursée.
*7 jours avant le début du stage, aucun remboursement ne pourra être effectué.
*Nous ne pourrions pas transférer une réservation payée à un individu au-delà de 2 semaines avant le début du stage.
*Nous conseillons à ceux qui n'habitent pas Paris de prendre une assurance voyage, car nous ne pourrions pas faire d'exception à cette politique en cas de problème de transport ou de santé. En effet, le professeur invité confirme sa présence en fonction du nombre d'élèves (qui lui est garanti 21 jours avant le début du stage) ; nous vous demandons donc de bien vouloir respecter cette politique et vous remercions de votre compréhension.

SVP datez et signez en reconnaissance de la politique d'annulation ci-dessus.