

# Stage d'Ashtanga Yoga & Anatomie

*avec David Keil*

19 - 23 avril 2025



ASHTANGA YOGA PARIS

# Stage d'Ashtanga Yoga & Anatomie

*avec David Keil*

19 - 23 avril 2025

Pendant les 5 jours que David passera à AYP, il abordera plusieurs sujets liés à l'anatomie, donnera des cours d'Ashtanga de style Mysore et une mini-formation d'enseignant pour apprendre à " voir l'anatomie de vos élèves ". Jetez un coup d'œil aux détails suivants pour déterminer les parties qui vous conviennent le mieux.

Samedi, 9h30 - 12h30 Principes anatomiques

Samedi, 14:00 - 17:30 Exploration de la jambe

Dimanche, 9:30 - 13:00 Le psoas et la colonne vertébrale

Dimanche, 14:30 - 17:30 La respiration et les bras

Lundi, 7:00 - 10:00 Mysore

Lundi, 12:00 - 17:00 Formation à l'enseignement - Voir l'anatomie de vos élèves

Mardi, 7:00 - 10:00 Mysore

Mardi, 12:00 - 17:00 Formation à l'enseignement - Voir l'anatomie de vos élèves

Mercredi, 7:00 - 10:00 Mysore



ASHTANGA YOGA PARIS

# Stage d'Ashtanga Yoga & Anatomie

avec *David Keil*

19 - 23 avril 2025

## DESCRIPTION DES ATELIERS

**Samedi 19 avril**

### **9:30 - 12:30 Principes Anatomiques**

Description des mouvements de base du corps et exemples en yoga

Le tissu conjonctif en tant que système, ses différentes formes et ses objectifs

Comment le tissu conjonctif est intimement lié à la flexibilité

Vue d'ensemble du système musculaire, de son fonctionnement, de ses fonctions et de ses dysfonctionnements

Vue intégrée du système nerveux et du système musculaire

Vue d'ensemble du système squelettique

### **14:00 - 17:30 Exploration de la jambe**

Discussion sur les pieds, y compris la voûte plantaire, les chevilles et leur influence sur les postures debout.

Vue d'ensemble du genou, de ses principales fonctions, de ses dysfonctionnements et des quatre principaux

ligaments : LCA, LCP, MCL et LCL

Le genou et le lotus : comment le genou se retrouve souvent en difficulté dans cette posture, que faire et comment aider les autres

La structure du bassin, y compris l'articulation sacro-iliaque

L'articulation de la hanche, ce qui la rend si tendue et comment la tension de la hanche affecte le genou et la colonne vertébrale

**Sunday, April 20th**

### **9:30 - 13:00 Le psoas et la colonne vertébrale**

Nommer les différentes parties de la colonne vertébrale

Quels sont les mouvements qui se produisent dans la colonne vertébrale et à quel endroit

Les disques vertébraux, leurs fonctions et leurs dysfonctionnements

Apprendre où se trouve exactement le psoas

Découvrir la véritable relation entre le psoas, l'énergie et le mouvement

Apprenez à intégrer le psoas dans votre pratique.

### **14:30 - 17:30 Breathing And Arms**

Analyse anatomique de la ceinture scapulaire

Muscles de la coiffe des rotateurs, leur fonction et leur emplacement

Le mouvement intégré de la clavicule, de l'omoplate et de l'humérus

Traitement des problèmes d'épaule et de poignet

Anatomie et fonction du diaphragme

Relation entre le psoas et la respiration



ASHTANGA YOGA PARIS

# Stage d'Ashtanga Yoga & Anatomie

avec *David Keil*

19 - 23 avril 2025

## DESCRIPTION DES ATELIERS

**Lundi 21 avril - Mercredi 23 avril**

### **7:00 - 10:00 Pratique Mysore**

Dans l'atelier Ashtanga Yoga Mysore, David partage des techniques et des outils qui sont spécifiquement adaptés à vous et à ce qui se passe dans votre pratique. C'est là que l'enseignement et l'apprentissage véritables se produisent. Dans cet atelier Mysore de 3 jours, vous recevrez une attention individualisée pour votre pratique. Il partagera des techniques et des outils qui sont spécifiquement adaptés à vous et à votre pratique. C'est pourquoi le nombre d'étudiants dans la salle est limité à un maximum de 12. C'est également la raison pour laquelle il est nécessaire de s'engager à s'inscrire pour les 3 jours de pratique. David s'engage à s'impliquer pleinement dans votre pratique et à vous aider à trouver la prochaine étape pour vous.

Note : pour le Mysore, vous devrez spécifier si vous souhaitez commencer votre pratique à 7h00, 8h15 ou 9h30. Il y aura un maximum de 12 pratiquants par session.

**Lundi 21 avril - Mardi 22 avril**

### **12:00 - 17:00 Formation à l'enseignement - Voir l'anatomie de vos élèves**

L'une des compétences les plus importantes d'un enseignant est l'observation. Il y a beaucoup d'informations devant vous à chaque instant, mais vous n'en êtes pas nécessairement conscient jusqu'à vous apprendre à les reconnaître. Dans cet atelier, nous entamerons le processus qui vous aidera à être plus conscient de ce que vous voyez déjà. Vous apprendrez à utiliser des outils qui vous permettront de voir davantage ce qu'un élève fait ou ne fait pas. En voyant davantage, vous pourrez prendre de meilleures décisions quant aux ajustements ou aux indications que vous donnerez à un élève dans une pose ou une transition particulière.

Dans mon développement en tant qu'enseignant, j'utilise trois outils fondamentaux. Le premier est ma connaissance de l'anatomie, qui me donne une perspective plus objective. Deuxièmement, je suis capable de voir l'anatomie telle qu'elle vit et bouge chez les élèves qui sont en face de moi. Enfin, après avoir vu l'anatomie, je choisis de donner des instructions, de changer les techniques ou même de faire des ajustements pratiques en fonction de l'anatomie et des observations que j'ai déjà faites.

Dans cet atelier, nous apprendrons à voir et à suivre le processus de transformation de ces observations en indices ou en ajustements appropriés pour l'élève en fonction de ce que nous voyons. Il s'agit d'un atelier très pratique.

\*Note : Il y aura une pause de 30 minutes au cours de chaque session.



ASHTANGA YOGA PARIS



ASHTANGA YOGA PARIS

# STAGE D'ASHTANGA YOGA & ANATOMIE

avec *David Keil*

19 - 23 avril 2025.

Veuillez remplir le formulaire et l'envoyer avec le paiement intégral :

**NOM COMPLET :**

**ADRESSE :**

**NUMÉRO DE TÉLÉPHONE :**

**ADRESSE MAIL :**

## PRIX

### Early Bird (avant le 15 janvier 2025) :

- Formation INTÉGRALE de 5 jours\* : 540 €
- Lundi & Mardi après-midi UNIQUEMENT\* : 225€
- Samedi et dimanche UNIQUEMENT\* : 225€
- Mysore UNIQUEMENT : 120€

### Normal (après le 16 janvier 2025):

- Formation INTÉGRALE de 5 jours\* : 570 €
- Lundi & Mardi après-midi UNIQUEMENT\* : 235 €
- Samedi et dimanche UNIQUEMENT\* : 235 €
- Mysore UNIQUEMENT : 130€

### Sessions individuelles (seulement possible pour les suivantes)

- Samedi, 9:30 Principes Anatomiques : 62 €
- Samedi, 14:00 Exploraion de la jambe : 62 €
- Dimanche, 9:30 Psoas&colonne vertébrale : 62 €
- Dimanche 14:30 la Respiration & les Bras : 62 €

### FOR MYSORE REGISTRATIONS

Please list your preference for START time in order of most preferred (we will do our best to put you in the time slot you request first):

- 7h00
- 8h15
- 9h30

## MOYENS DE PAIEMENT

- En ligne : Paiement sécurisé par carte de crédit (uniquement pour l'inscription au stage intégral).  
Se rendre sur : <https://www.ashtangayogaparis.fr/2025-david-keil>
- Virement bancaire : Contactez-nous pour obtenir des instructions et nos coordonnées bancaires.
- Chèque (à l'ordre d' "Ashtanga Yoga Paris") Montant joint : \_\_\_\_\_ €
- Espèces - Montant joint : \_\_\_\_\_ €

- Les paiements de 30 euros ou moins ne sont pas remboursables.
- Des frais administratifs de 30 euros seront déduits pour les annulations effectuées plus de 21 jours avant l'atelier.
- Seule la moitié de la somme versée sera restituée 8 à 20 jours avant l'atelier.
- La somme versée n'est pas remboursable 7 jours avant l'atelier.
- Les demandes de remboursement sont considérées comme effectives à la date de réception de votre RIB.
- Nous n'acceptons pas le transfert d'une réservation payée à une autre personne après 2 semaines avant l'atelier.
- Nous conseillons à ceux qui viennent de l'extérieur de Paris de prendre une assurance voyage car les problèmes de voyage ne changeront pas cette politique.

L'enseignant confirme sa présence et garantit le nombre de participants 21 jours avant l'atelier, nous vous demandons de bien vouloir comprendre cette politique.

Veuillez signer et dater en reconnaissance de la politique d'annulation.