

RETRAITE DE YOGA

avec Linda Munro & Gérald Disse

29 août – 5 septembre 2027.
Yoga in Salento, Italy



ASHTANGA YOGA PARIS

— < —
ANAKA

Ashtanga Yoga: Un chemin vers la présence !

29 AOÛT – 5 SEPTEMBRE 2027.

Pratiquer avec la pleine conscience est une porte d'entrée pour apporter de la présence dans tous les aspects de notre vie.

Linda Munro & Gérald Disse:

Fondateurs de la prestigieuse école de Yoga, Ashtanga Yoga Paris!

Linda et Gérald se sont engagés depuis des décennies à enseigner l'Ashtanga Yoga, d'une manière qui favorise la pleine conscience. Ils enseignent le système Ashtanga Yoga tout en intégrant la conscience anatomique et la pleine conscience aux mouvements des postures et à la respiration. Ils ont trouvé que cette approche est intelligente et respectueuse envers tous les niveaux de pratiquants, permettant la liberté d'embrasser notre corps, notre esprit et notre respiration afin d'apporter une transformation profonde. Que vous ayez des années d'expérience ou que vous soyez nouveau dans le système, cette retraite vous aidera à faire évoluer votre pratique du Yoga !





Yoga in Salento

Retraite de Yoga

29 AOÛT – 5 SEPTEMBRE 2027.

Une ferme et une école de Yoga magnifique qui procure un sanctuaire naturel idéal pour se reconnecter à soi dans le cadre d'une retraite.

Un endroit où le Yoga , la pleine conscience et la nature se rejoignent en harmonie permettant aux invités de retrouver la paix intérieure. Nous cultivons notre terre où il y pousse des légumes, des fruits, des olives et nous produisons notre sauce tomate, des confitures , des conserves de nos propres mains. Notre nourriture est bio , 100% à base de plantes et sans cruauté animale.

Nous croyons en un style de vie équilibré et conscient qui commence avec ce que nous consommons -par nos pensées, nos actions notre nourriture, notre relation avec la nature et nous mêmes.

Depuis 20 ans, nous avons eu l'honneur d'accueillir des enseignants de Yoga renommés dans le monde entier, créant un espace où l'on peut oublier les tracas de la vie quotidienne, refaire le plein d'énergie pour se reconnecter à soi et à son environnement.

Retraite de Yoga Salento

29 AOÛT – 5 SEPTEMBRE 2027.



Nous sommes situés dans le talon de la botte Italienne qui est une péninsule fascinante dans le Sud des Pouilles. Le centre se trouve quelques kms de Lecce la belle cité baroque et à distance égale entre les mers Adriatique et Ionique, une location parfaite pour **explorer les merveilles de la région de Salento !**

Yoga retraite Salento

29 AOÛT – 5 SEPTEMBRE 2027.



**WELLNESS AREA
SAUNA, JACUZZI, MASSAGE**

Ashtanga Yoga:

Un chemin vers la présence !

PROGRAMME DE YOGA

MATINÉES DU LUNDI AU SAMEDI: 8.00-10.30

EXERCICES DE RESPIRATION + MYSORE / INTRODUCTION À MYSORE

Les pratiques du matin sont la meilleure façon de commencer la journée pour éveiller le corps, la respiration et l'esprit. Les Kriyas sont utilisés pour dégager les voies respiratoires, activer les zones centrales du corps et vider l'esprit. Le pranayama amène l'esprit à un état d'équilibre. Le groupe sera guidé à travers des pratiques issues de la lignée Kaivalyadham.

L'Asana élimine les blocages dans le corps, renforce et étire tout le corps. Si vous avez déjà une pratique d'Ashtanga établie, vous ferez votre pratique et nous pourrons vous aider à affiner et progresser. Si vous êtes nouveau dans le système Ashtanga, nous vous apprendrons comment commencer et établir une base solide pour la semaine et au-delà afin d'évoluer de manière saine et durable.

LUNDI 16.30– 18:30

ALLONGER LES JAMBES ET SE PLIER VERS L'AVANT :

UNE PLONGÉE PROFONDE DANS LES COURBES VERS L'AVANT

Cherchez-vous à approfondir vos plis avant et à créer plus de liberté dans le dos du corps ? Bien que les ischio-jambiers tendus soient souvent blâmés, une flexion efficace et durable vers l'avant ne se limite pas à étirer l'arrière des jambes. Dans cet atelier, nous explorerons comment cultiver de l'espace depuis la plante des pieds jusqu'au sommet de la tête — débloquent la mobilité et la conscience des ischio-jambiers, des mollets, des hanches, de la colonne vertébrale, et plus encore. Grâce à un mélange d'exercices ciblés, de mouvements conscients et de techniques d'alignement fonctionnel, vous apprendrez à allonger vos jambes de manière à soutenir des plis avant plus sûrs et plus spacieux.

Ashtanga Yoga:

Un chemin vers la présence !

PROGRAMME DE YOGA

MARDI 16.30 – 18:30

AMÉLIORATION DE LA FLEXIBILITÉ DES HANCHES

Cette séance est conçue pour éveiller vos hanches, allonger vos ischio-jambiers et libérer votre colonne vertébrale. Grâce à une pratique fluide, nous générerons de la chaleur dans le corps pour adoucir la résistance et fondre en mouvements profonds et nourrissants. En se concentrant sur des ouvriers puissants inspirés par la tradition Ashtanga (et au-delà), cette séance vous invite à vous tourner vers l'intérieur — dans le calme, la conscience et l'introspection. Parfait pour ceux qui recherchent à la fois une libération physique et une connexion plus profonde intérieure.

JEUDI 16.30 – 18:30

CŒUR DE LA COLONNE VERTÉBRALE : UN VOYAGE VERS LA FLEXION ARRIÈRE

La flexion dorsale est plus qu'une simple flexibilité : c'est une invitation à ouvrir, renforcer et remodeler la colonne vertébrale avec soin. Dans cette séance, nous explorerons les fondements d'une flexion dorsale saine : ancrage dans les jambes, engagement du tronc et recherche d'espace dans les épaules et la poitrine. En commençant par une séquence fluide, en intégrant des formes accessibles et en progressant progressivement vers des variations plus intermédiaires, vous apprendrez à aborder des flexions arrière plus profondes avec intelligence, stabilité et respiration. Attendez-vous à une pratique consciente et progressive qui soutient votre colonne vertébrale et votre système nerveux uniques.

SAMEDI 16.30 – 18:30

INVERSIONS SÛRES : SE RETOURNER AVEC CONFIANCE

Découvrez le pouvoir de bouleverser votre monde — en toute sécurité. Les inversions offrent des bénéfices incroyables : une meilleure circulation circulatoire, un esprit plus calme, un soutien à la santé du cœur, des poumons et de la thyroïde, et un sentiment de vitalité renouvelée. Mais sans préparation attentive, les risques peuvent l'emporter sur les bénéfices. Dans cette séance, nous explorerons des voies accessibles vers les postures d'inversion, adaptées au niveau actuel de votre corps. En mettant l'accent sur l'alignement, la respiration et la sécurité de la colonne vertébrale, vous apprendrez à construire une base solide et à développer progressivement confiance dans ces asanas transformatrices. Que vous soyez novice dans le fait de mettre la tête en bas ou d'affiner votre technique, cette séance vous guidera avec soin.

Mindful Ashtanga Yoga

PRIX & RÉSERVATION

400€ plus l'hébergement et les frais de déplacement

Lit dans TRIPLE ROOM MIX salle de bain privée 738 €

Lit dans la salle de bain privée TRIPLE 774 €

Lit dans la CHAMBRE DOUBLE salle de bain partagée 885 €

Lit dans CHAMBRE DOUBLE salle de bain privée 973 €

SALLE DE BAIN PRIVÉE INDIVIDUELLE 1,134 €

CHAMBRE DOUBLE pour salle de bain commune à usage individuel 1,134 €

CHAMBRE DOUBLE pour salle de bain privée INDIVIDUELLE 1,311 €

L'hébergement comprend : 7 nuits, 6 brunchs et 7 dîners, 1 petit-déjeuner le dimanche, nettoyage de chambre deux fois par semaine + changement de serviette une fois par semaine, assistance du personnel, accès à la piscine, tapis de yoga et accessoires

Contactez:

linda@ashtangayogaparis.fr



Arrivée/depart, repas & temps libre

ARRIVÉE DIMANCHE 29 AOUT

Arrivée & Diner de bienvenue 19.00

LUNDI - SAMEDI

BRUNCH Végétarien 11:00

Entre les ateliers de Yoga et les repas, passez votre temps libre à la piscine, traitements de bien être, ou repos.

DINER 19:00

DÉPART Dimanche 5 SEPTEMBRE

PETIT DÉJEUNER : 8.00-10.00

Check-out 10:00.

Cependant vous pouvez laisser votre bagage à la reception et rester pour la journée .



ASHTANGA YOGA PARIS

Yoga retraite Salento

29 AOÛT – 5 SEPTEMBRE 2027.



**WELLNESS AREA
SAUNA, JACUZZI, MASSAGE**

Retraite Yoga

SUR GÉRALD



Gérald pratique le Yoga depuis 1989 et enseigne depuis 1996. Il a découvert **l'Ashtanga en 1991 avec Pattabhi Jois à Mysore**. Pendant 8 ans il est revenu chaque année passant entre 4 à 6 mois par visite pour en apprendre un peu plus du système. Gérald appris le 3ème série et fut l'un des premiers Français à être **autorisé personnellement par Pattabhi Jois à pouvoir enseigner**. Son apprentissage fut directement du Guru à un moment où il y avait très peu de monde à Mysore et il a animé des ateliers de Yoga en Australie, Nouvelle Zélande, USA et Europe.

En plus de l'Ashtanga, Gérald pratique la méditation Kriya Yoga dans la lignée de Babaji Maharaj et Lahiri Mahasaya. Il cultive aussi une pratique de Pranayama régulière et fut autorisé par Sri O.P. Tiwari à enseigner les techniques de Kriyas et de Pranayama de la tradition Kaivalhyadham.

Au cours de ces voyages il découvrit **Auroville une communauté spirituelle** internationale dans le sud de l'Inde au Tamil Nadu. Il ressentit une connexion avec l'endroit et décida d'y construire une maison et une école de Yoga. Il y passa 5 ans à y enseigner quotidiennement des cours d'Ashtanga style Mysore ainsi qu'à continuer à donner des ateliers de par le monde. En 2004 il décida de revenir en France après 17 ans passés à l'étranger pour y fonder une famille avec Linda.

Contactez-le si vous avez des questions:
gerald@ashtangayogaparis.fr

Retraite Yoga

SUR LINDA



Linda est une enseignante de Yoga expérimentée connue pour **sa précision, sa profonde connaissance et son approche thérapeutique** de la pratique. Elle est la fondatrice d'Ashtanga Yoga Paris et de l'école de formation d'enseignants d'Ashtanga Yoga Paris où elle forme des stagiaires depuis 2008. Avec **30 ans d'expérience**, Linda utilise ses études approfondies en anatomie, yoga, philosophie, bien être et psychologie pour offrir une pratique unique mettant l'accent sur l'alignement physique et la clarté mentale.

Linda **commença sa pratique de yoga en 1995 à Toronto** au Canada après un très sérieux accident de voiture qui l'amena à explorer le yoga comme thérapie complémentaire aux sessions de kinésithérapie. Cette expérience révéla le pouvoir de guérison du Yoga et depuis son intérêt pour cette discipline n'a fait que s'accroître. Pour Linda le yoga n'est pas simplement une discipline physique mais un art de vivre avec conscience, gentillesse et paix intérieure.

En **2004 Linda ouvrit les portes d'Ashtanga Yoga Paris** un studio qui est devenu un des piliers de la communauté de Yoga à Paris. Ces cours d'Ashtanga traditionnel sont mis en valeur par sa profonde connaissance de l'anatomie permettant aux participants d'explorer leur pratique consciemment et en toute sécurité. Son enseignement basé sur l'alignement et la respiration crée une pratique équilibrée qui promeut la santé sur le long terme et la croissance personnelle.

Elle est titulaire d'une licence avec mention en **psychologie** et a étudié la **philosophie du yoga** sous la direction de Georg Feurstein, ce qui lui a permis d'approfondir sa compréhension du lien entre le corps et l'esprit.

Contactez-la si vous avez des questions:
linda@ashtangayogaparis.fr