

# Hands-On Assisting & Enseigner le style Mysore

\*Pour les enseignants et pratiquants expérimentés  
36 heures de formation intensive

*avec Linda Munro et G erald Disse*

2 - 6 Décembre 2024

10h30 - 17h30 du Lundi au Vendredi



# Hands-On Assisting & Enseigner le style Mysore

\*Pour les enseignants et pratiquants expérimentés  
36 heures de formation intensive

*avec Linda Munro et Gérald Disse*

Emploi du temps :

- 10h30 - 13h00 Pratique guidée avec « auto-ajustement » OU Pratique Mysore OU Travaux pratiques examinés
- 13h45 - 14h45 Conférence /Discours
- 15h00 - 17h30 Travail en profondeur sur les mouvements clés

Savoir reconnaître quand votre élève de yoga a besoin d'une indication verbale ou physique nécessite un œil et une intuition bien développés, et c'est un travail qui dure toute une vie. Lors de cette semaine nous travaillerons nos compétences d'observation et apprendrons comment donner des indications appropriées, qui soient adaptées à l'individu pour qu'il en tire le meilleur profit.

Pour cela, nous étudierons les mouvements clés de la série d'Ashtanga qui nous apprennent des compétences transférables à un grand nombre de postures. Nous explorerons les avantages de l'utilisation des mains pour aider les élèves dans les postures de yoga. Simultanément, nous apprendrons à juger quand il peut être préférable de se servir plutôt d'accessoires ou d'indications verbales.

Prix :

440€ Early Bird - avant le 30 septembre

495€ Normal - après le 30 septembre



# Hands-On Assisting & Enseigner le style Mysore

\*Pour les enseignants et pratiquants expérimentés  
36 heures de formation intensive

*avec Linda Munro et Gérard Disse*

Les matinées seront dédiées à une pratique de cours guidés d'auto - ajustements, de cours Mysore, ou de travaux pratiques. Lors de la pratique Mysore individuelle vous recevrez des ajustements physiques qui vous donneront une idée claire de cette expérience unique. Car pour apprendre à donner ces ajustements il est essentiel de passer soi-même par cette expérience personnelle ! Car pour transmettre ces connaissances Il est important que vous ayez reçu ce genre d'apprentissage de manière à comprendre les effets subtils, et reconnaître que la personne que vous serez éventuellement amené à ajuster (donc physiquement) est un être humain qui mérite d'être écouté et surtout respecté.

Les après-midis nous tiendrons des discussions de groupe après lesquelles nous analyserons la façon d'aborder différentes postures de yoga. Pour cela nous travaillerons beaucoup en duo : pour observer et juger comment mieux aider son partenaire, mettre ces informations en pratique et recevoir des retours immédiats.

Conférence/Discussion - sur les blessures, différentes façons d'ajuster, (dynamique, thérapeutique, avec support, avec résistance, subtile, & bien d'autres thèmes...

Les mouvements clés -

- \*enseigner comment stabiliser
- \*l'allongement de la colonne vertébrale avant une flexion
- \*les flexions vers l'avant
- \*les torsions
- \*les flexions vers l'arrière
- \* les inversions





ASHTANGA YOGA PARIS

# Hands-On Assisting & Enseignement Mysore

avec *Linda Munro et Gerald Disse*

2 - 6 Décembre 2024

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

**NOM COMPLET :**

**ADRESSE :**

**TÉLÉPHONE :**

**E-MAIL :**

## OPTIONS PRIX

EARLY BIRD

440€ - avant le 30 Septembre

TARIF NORMAL

495€ - après le 30 Septembre

## OPTIONS PAIEMENT

- En ligne : Paiement sécurisé par carte de crédit (uniquement pour l'inscription au stage intégral).  
Se rendre sur : <https://www.ashtangayogaparis.fr/2024-hands-on-teaching-mysore-fr/>
- 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.
- 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.
- 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 comprendre cette politique.

Date et signature