

# Hands-On Assisting

avec *Linda Munro & Gérald Disse*

**20 - 24 novembre 2023**

du lundi au vendredi de 9h30 à 16h



Pour les enseignants et pratiquants  
expérimentés 27,5 heures de  
formation intensive



Prix :

400€ Early Bird - avant 30 septembre

420€ Normal - après 30 septembre

385€ - élèves inscrits au 300H d'AYP



ASHTANGA YOGA GOLFE JUAN

[www.ashtangayogagolfejuan.fr](http://www.ashtangayogagolfejuan.fr)

# Hands-On Assisting

*avec Linda Munro & G erald Disse*

Savoir reconnaître quand votre élève de yoga a besoin d'une indication verbale ou physique nécessite un  eil 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.



ASHTANGA YOGA GOLFE JUAN  
[www.ashtangayogagolfejuan.fr](http://www.ashtangayogagolfejuan.fr)

# Hands-On Assisting

avec *Linda Munro & Gerald Disse*

## Emploi du temps :

- 9h30 - 12h00 Pratique guidée avec « auto-ajustement »  
OU Pratique Mysore OU Travaux pratiques examinés
- 12h45 - 13h45 Conférence /Discours
- 14h00 - 16h00 Travail en profondeur sur les mouvements clés

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

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





ASHTANGA YOGA GOLFE JUAN

# Hands-On Assisting

avec *Linda Munro et Gerald Disse*  
20 - 24 novembre 2023

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

**NOM COMPLET :**

**ADRESSE :**

**TÉLÉPHONE :**

**ADRESSE MAIL :**

## TARIFS

EARLY BIRD

400 € - avant 30 septembre

TARIF NORMAL

420€ - après 30 septembre

385 € - élèves inscrits au 300H  
d'AYP

## MOYENS DE PAIEMENT

- En ligne (paiement sécurisé par carte bancaire) :  
Rendez-vous sur <https://www.ashtangayogaparis.fr/2023-hands-on-teaching-mysore-fr/>
- Virement : Veuillez nous contacter pour obtenir des instructions et nos coordonnées bancaires.
- Chèque à l'ordre de "Ashtanga Yoga Paris" - Montant ci-joint : \_\_\_\_\_€
- Espèces - Montant ci-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