



ASHTANGA YOGA PARIS

# L'ENCHAINEMENT ET L'ART D'ENSEIGNER LE VINYASA

Formation Professorale Intensive

**RON REID & MARLA MEENAKSHI JOY**

*L'atelier sera donné en anglais*



**Inscription en avance**

*(50% acompte payé avant le 1 août 2018)*

**535 €**

**Inscription Normale**

*(50% acompte payé après le 1 août 2018)*

**585 €**

**22-26 OCTOBRE, 2018 | 9H30 - 18H15**

formation intensive de 37 heures pour  
insegnants et pratiquants avancés



ASHTANGA YOGA PARIS

# L'ENCHAINEMENT ET L'ART D'ENSEIGNER LE VINYASA

Formation Professorale Intensive

**RON REID & MARLA MEENAKSHI JOY**

22 - 26 octobre, 2018 | 9h30-18h15

Cette formation de l'art du Vinyasa a été conçue pour vous inspirer à enseigner correctement et efficacement cette ancienne pratique du yoga Vinyasa. Les racines Sanskrit du mot « Vinyasa » veulent dire « placer » (vi) d'une manière spécifique (nyasa). Dans une pratique de style Vinyasa, la façon dont les postures sont liées et connectées entre elles est vitale.

Nous parcourons en détails certains ensembles de postures des première, deuxième et troisième séries de l'Ashtanga, pour comprendre les enchaînements de postures à effectuer afin d'obtenir une parfaite fluidité.

Lorsque nous aurons plus conscience de la manière dont les poses sont enchaînées et de l'aspect général d'un cours de yoga dynamique, nous commencerons à travailler des variations d'enchaînements qui nous permettent de développer créativité et introspection.

Il est aussi possible de décomposer et de voir une posture seule comme ayant son propre « Vinyasa ». En d'autres mots, ce sont les « étapes » (krama) présentes au sein de la posture qui nous permettent non seulement d'aller plus loin dans la pose mais qui nous permettent aussi de devenir plus conscients des parties du corps qui doivent bénéficier d'une attention particulière pour faciliter le passage de l'énergie (prana).

Cette formation inclut :

~L'enseignement des enchaînements pour les classes et ateliers basé sur :

- Les principes de la première, deuxième et troisième séries d'Ashtanga.
- Des postures « de force » spécifiques : Vasisthasana, Ashtavakrasana, etc.
- Des thématiques d'anatomie spécifiques : hanches, genoux, bas du dos...
- Comment enseigner une classe à « thème », un atelier et comment travailler en cours individuel.

~ Les ajustements et modifications appropriés des postures.

~Travailler avec des accessoires pour cibler certaines actions nécessaires dans les poses, et les intégrer au cours de Vinyasa.

~ Apprendre les enchaînements pour les cours débutants, intermédiaires et avancés.

~ Travailler avec un rythme et apprendre à synchroniser la respiration avec les mouvements pour renforcer la respiration Ujjayi Pranayama tout au long de la pratique. Apprendre à économiser ses indications et trouver son rythme d'enseignement.

~ La connaissance du Vinyasa dans un contexte philosophique. Travailler quotidiennement avec les Yoga Sutras\* d'un point de vue vinyasa. Un sutra (à ajouter) chaque jour . Voir les étapes qui nous guident vers Kaivalya, la libération.







ASHTANGA YOGA PARIS

# L'ENCHAINEMENT ET L'ART D'ENSEIGNER LE VINYASA

Formation Professorale Intensive

**RON REID & MARLA MEENAKSHI JOY**

22 - 26 octobre, 2018 | 9h30-18h15

**À compléter et nous renvoyer SVP avec un acompte de 50% (chèques libellés à "Ashtanga Yoga Paris") : Les 50% restants pourront être payés sur place en espèces.**

Ashtanga Yoga Paris  
40 avenue de la République  
75011, Paris

+33 (0)1 45 80 19 96  
www.ashtangayogaparis.fr  
info@ashtangayogaparis.fr

Nom: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_  
Téléphone: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_

## Options des prix

Merci de choisir :

**Inscription en avance (acompte du 50% payé avant le 1 août 2018)**

Formation complète : 535 euros

**Inscription Normale (acompte du 50% payé avant le 1 août 2018)**

Formation complète : 585 euros

Indiquer SVP le montant joint : \_\_\_\_\_ €

chèque  espèces  virement

A partir de 21 jours avant le début du stage, seule la moitié de l'acompte est remboursable en cas d'annulation. A partir de 14 jours précédant le début du stage, L'acompte n'est plus remboursable. Des frais administratifs (25 euros) seront retenus pour les remboursements faits par virement bancaire. Nous vous suggérons de ne payer que 50 % du prix du stage avec le chèque d'acompte, afin de ne perdre que la moitié du prix du stage en cas d'annulation de dernière minute. Il n'est pas possible de transférer une réservation déjà réglée à une autre personne dans les 3 semaines précédant le le début du stage. Nous conseillons également les personnes venant de l'étranger de souscrire à une assurance voyage en cas de problème.

***Je reconnais avoir pris connaissance des conditions d'annulation ci-dessus et je les accepte. SVP dater et signer.***