

Formation professorale de 200+ heures

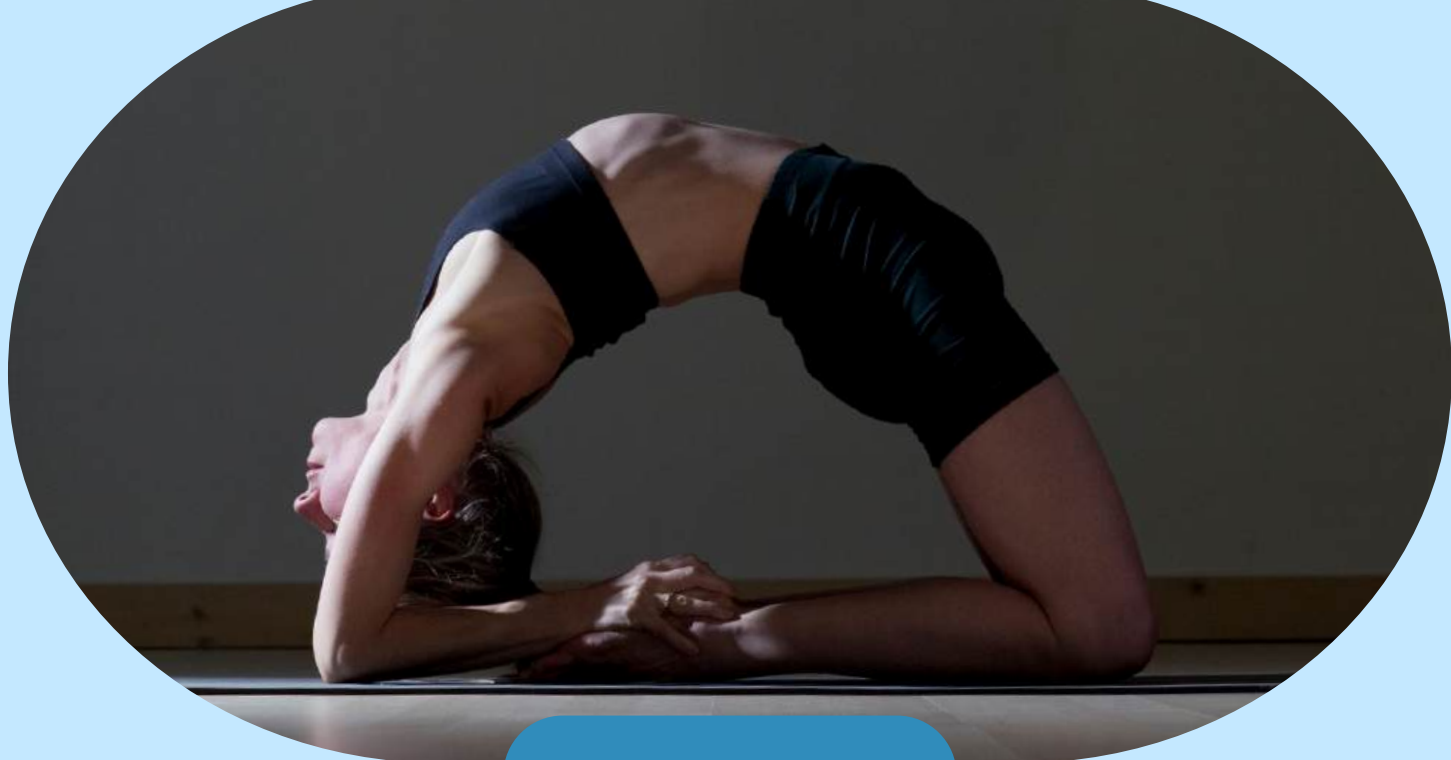
Développement de soi & Approfondissement de votre
pratique personnelle

avec Linda Munro & Gérald Disse



Formation professionnelle reconnue internationalement depuis 2008





Linda Munro

Linda prit son premier cours de yoga en 1995 avec Ron Reid à Toronto au Canada. Quelques mois plus tard, elle est victime d'un grave accident de voiture, elle utilise alors le yoga pour compléter sa thérapie de rééducation physique. Peu après, elle réalise qu'elle continuera de pratiquer le yoga tout au long de sa vie. Une pratique d'asana, de pranayama et de méditation, mais aussi être honnête, être gentille, courageuse, paisible et heureuse. Pour elle, la pratique du yoga est continuelle, elle ne s'arrête pas une fois que l'on a rangé son tapis. C'est la pratique d'une vie entière dédiée à développer la conscience du yoga.

En 1996, elle déménage à New York pour son travail dans l'univers de la mode, tout en continuant sa pratique d'Ashtanga journalière sous la supervision d'Eddie Stern. En 2000, elle arriva à Paris en France. Après 13 ans passés dans le monde de la mode, elle décida qu'il était temps de s'engager complètement dans la direction qu'elle avait prise lors de son premier cours de yoga. Elle souhaitait partager avec autrui ce que ses professeurs lui avaient appris. C'est ainsi qu'en 2002, elle commença à donner des cours de yoga tout en continuant sa pratique personnelle.

Linda a étudié la philosophie et les écritures du yoga, elle a terminé un programme d'étude sur les sutras du yoga de Patanjali ainsi qu'un autre programme sur la Bhagavad Gita, sous la supervision de Georg Feuerstein. Dont elle fut ensuite l'une des 10 étudiants à suivre un programme de mentoring avec lui, jusqu'à son décès en 2012. Linda est également une élève de Sri O P Tiwari dont elle est certifiée pour enseigner les Kriyas et le Pranayama. Elle a aussi terminé une formation pour enseigner l'anatomie pour le yoga, dispensée par Leslie Kaminoff. Sans oublier qu'elle a aussi étudié avec le maître du Yoga Ashtanga : Sri K. Pattabhi Jois à Mysore en Inde et à New-York.

Linda est certifiée comme étant un professeur expérimenté par Yoga Alliance.





Gérald Disse

Gérald pratique le yoga depuis 1989 et enseigne depuis 1996. Il a découvert l'Ashtanga Vinyasa Yoga en 1991 avec Pattabhi Jois à Mysore en Inde. Durant 8 ans, il est allé à Mysore de 4 à 6 mois pour en apprendre chaque fois un peu plus. Il a ensuite voyagé dans plusieurs destinations exotiques mettant en pratique quotidiennement ce que Guruji lui a appris. Il atteint le niveau de la 3ème série et fut l'un des premiers étudiants français à être autorisé personnellement par Sri K Pattabhi Jois à enseigner. Il commença alors à donner des ateliers d'Ashtanga partout dans le monde : en Australie, Nouvelle Zélande, aux Etats-Unis et en Europe.

En plus de sa pratique d'Ashtanga, Gérald continue de cultiver une pratique de méditation dans la tradition du Kriya Yoga ainsi qu'une pratique quotidienne du Pranayama. Il a été certifié par Sri O.P. Tiwari pour enseigner les deux pratiques.

Au cours de ses voyages il visita Auroville, une communauté spirituelle internationale située dans le Tamil Nadu au Sud de l'Inde. Il tomba immédiatement amoureux de l'endroit. C'était une manière pour lui de rester connecter avec la spiritualité de l'Inde, tout en bénéficiant de la culture Occidentale, il décida donc d'y construire sa maison ainsi qu'une école de yoga et devint membre de la communauté. Gérald passa 5 ans à enseigner quotidiennement l'Ashtanga de style Mysore, tout en continuant à donner des ateliers à travers le monde.

En 2004, après avoir vécu 17 ans à l'étranger, il décida qu'il était temps de revenir s'installer dans son pays natal. Il vit maintenant à Paris où il a fondé une magnifique communauté de yoga avec Linda et leurs 2 enfants.

Gérald est lui aussi un professeur expérimenté certifié par Yoga Alliance.





ASHTANGA YOGA PARIS

Une école de formation
professorale reconnue
internationalement

Chiffres Clés

- Formation professorale depuis 2008 en constante évolution
- 1000+ enseignant(e)s formé(e)s
- 100 000+ élèves de tous âges et corps dans les cours hebdomadaires
- Formation YTT 200-hour en présentiel chaque année
- 4.86/5 on Yoga Alliance





Pour qui ?

Enseignant(e) de yoga

Reconversion pour enseigner le yoga

Éducateur sportif

Toute personne souhaitant développer sa pratique personnelle



Prérequis conseillés

Avoir au minimum 250 heures d'Ashtanga et 4 pratiques par semaine OU 500 heures d'un autre style de yoga au cours des 2 dernières années

Avoir une bonne connaissance du système de l'Ashtanga dans son ensemble

Notre pédagogie

Adapter la pratique à l'individu et non pas l'individu à la pratique

Promouvoir le développement personnel en se basant sur la 1ère série d'Ashtanga

Du yoga pour tout le monde, à tous les âges et périodes de la vie





Objectifs

Connaître la première série d'Ashtanga dans l'ordre traditionnelle

Comprendre l'alignement correct des asanas et leur anatomie

Obtenir les connaissances et les techniques d'enseignement du yoga Ashtanga pour tous les corps et tous les âges

Verbaliser les instructions de la première série d'Ashtanga

Connaître les 8 membres de l'Ashtanga et les sutras les plus pertinents

Être capable de développer une pratique de Pranayama

Connaître l'histoire et la lignée de l'Ashtanga

Transmettre un yoga respectueux de chacun



Contenus

Approfondir sa pratique personnelle de l'Asana

Kriya & Pranayama : développer une pratique quotidienne

Fondamentaux : Bandha, Drishti, Ujjayi, Prāna

Alignements spécifiques à l'Ashtanga

Introduction à l'anatomie pour le Yoga

Histoire de l'Ashtanga Yoga

Philosophie du Yoga : Les sutras de Patanjali

Le corps subtil : système des chakras

Mode de vie "Yogique"

Mantra

Ajustements style Mysore pour la Première Série & contre-indication

Enseignement aux débutants, la Première Série guidée et Vinyasa

Méthodologie d'enseignement





Structure de la formation

La formation se compose de deux modules de 100 heures chacun, soit un total de 200 heures.

Ces deux modules peuvent être suivis au cours de la même année ou sur une période de deux ans. Le module 1 doit être validé avant le module 2.



- 200 heures de formation en présentiel
- Exercices écrits à rendre avant le début du module 1
- Exercices écrits à rendre après le module 2
- Minimum de 10 assistanats et pratiques à faire après le module 2 ou entre les deux modules
- Il existe aussi la possibilité de faire un travail personnel à la place

En bonus

Vous recevrez une **carte de 10 cours** à utiliser pour des cours en présentiel ou en ligne chez Ashtanga Yoga Paris.

FORMATION EN LIGNE

Deux ans d'accès à la formation en ligne YTT de 200 heures.

EXPÉRIENCE PRATIQUE

Assistez nos professeurs au moins 10 fois lors de nos cours hebdomadaires afin d'acquérir une expérience pratique de l'enseignement.





Dates / Durées

MODULE 1

26 Juillet – 6 août 2027

MODULE 2

9 août – 20 Août, 2027

Lundi à vendredi

08h30 – 18h00

Durée totale: 200 heures

(100 hours par module)



Planning détaillé

Le planning général de chaque journée de formation sera le même. Elles se dérouleront de la manière suivante :

- **8:30 a.m. – 11:30 a.m.:** Pratique personnelle des exercices de yoga
- **11:30 a.m. – 12:15 p.m.:** Pause
- **12:15 p.m. – 2:00 p.m.:** Enseignement théorique
- **2:00 p.m. – 2:15 p.m.:** Pause
- **2:15 p.m. – 6:00 p.m.:** Formation à l'enseignement du yoga





Tarifs

Extra early bird, inscription avant le 31 décembre 2026 : **€2,850**

Early bird, inscription avant le 28 février 2027 : **€3,000**

Tarif normal: **€3,200**

Tarif financement extérieur : **€3,450**

Vous devrez aussi vous procurer en plus les livres suivants :

- *The Key Muscles of Hatha Yoga* — Ray Long
- *The Deeper Dimension of Yoga* — Georg Feuerstein
- *Yoga History & Philosophy Teacher Training Manual* — Georg Feuerstein

Veuillez noter que le “*Yoga History & Philosophy Teacher Training Manual*” n'est accessible qu'après inscription à la formation.

N'hésitez pas à nous contacter.

Modalité inscription

L'inscription est validée une fois que l'acompte de **1000€** ou le montant total en une fois a été effectué et que le formulaire d'inscription a été rempli et envoyé. Vous avez la possibilité de payer en 3 ou 4 fois si vous le souhaitez.



Le paiement du programme se fait uniquement par virement bancaire et le montant total de la formation doit être réglé au moins 1 mois avant la date du premier module.





Avis d'anciens élèves

*« Super in-depth training course, nurtured and nourished by the unique expertise of Linda & Gérald. Best thing I ever did! »
~Cat Jack, Scotland*

*« J'ai fait cette formation en espérant approfondir ma pratique d'asana mais également pour apprendre à l'enseigner. J'ai réalisé ces 2 buts, mais j'ai aussi appris tellement plus sur la façon de vivre et de penser 'yogi' !! » ~
Lauren, USA*

*« Une expérience très intense, qui nous a appris à ouvrir notre esprit sur la découverte de nouvelles sensations et de nouvelles connaissances. Cela m'a donné une nouvelle vision de tout et a définitivement transformé ma vie. »
~Amélie, France*

Beaucoup d'idées originales et intéressantes communiqué avec beaucoup d'humilité, de sincérité, d'humour et de compassion. Une excellente expérience qui m'a donné plein d'informations sur ma pratique et sur la vie. Merci ! » ~ Joy, USA

« J'ai appris bien plus que ce que j'attendais. Tout était cohérent, très bien structuré et rigoureux. Cela m'a donné l'envie d'aller encore plus loin et de continuer cette incroyable expérience. Tellement de choses à penser, à apprendre et à pratiquer. Merci beaucoup. » ~ Fanny, France





« La formation fut une expérience très intense ; Linda et Gerald vous accueillent dans leur « grande maison » et c'est comme faire partie d'une grande famille. La chose la plus agréable pour moi fut que je me suis sentie à l'aise tout le temps, avec mes limites et mes difficultés et j'ai appris bien plus que je n'espérais. »
~Flavia, Italie

« Cette formation dense et intense reste très concrète et allie dans un bel équilibre la pratique et la théorie. Le rythme laisse le temps de la "digestion". On se sent progresser à grandes foulées sous l'œil chaleureux et bienveillant de Linda et Gérard. C'était un beau voyage qui m'a transformé. » ~Elisabeth, France

« Très belle expérience avec l'équipe AYP ! Une formation dense et riche accompagnée par de magnifiques personnes. Je recommande. » ~Marine, France

« I consider myself to be extremely lucky to have ran into AYP and to have Linda and Gerald in my life. My practice became so enriched, so intelligent and so enjoyable! Here I learned to not blindly follow the "Ashtanga rules", but to question everything, to understand the anatomical sense of the poses, and to adapt accordingly. There's a class for for everyone here: from the very beginner to the hardcore Ashtangi, everybody can find their happiness! » ~Fabiana, Uruguay

« Je suis ravie de mon expérience pour la formation professorale 200h chez Ashtanga Yoga Paris. Tellement enrichissant et intéressant. Tout était parfait ! Merci à tout les équipes et les participants avec qui j'ai pu partager des super moments. »
~Sumika, Japon





ASHTANGA YOGA PARIS



Bouger · Respirer · Être bien

40 avenue de la République
75011 Paris

www.ashtangayogaparis.fr
info@ashtangayogaparis.fr
01. 45. 80. 19. 96

Nous aimerions beaucoup avoir de vos nouvelles !

Yogiquement vôtre,

Gérald Disse & Linda Munro

Teacher training photos credit :

Lola Daures

Photos of Linda and Gérald credit :

Adé Adjou

