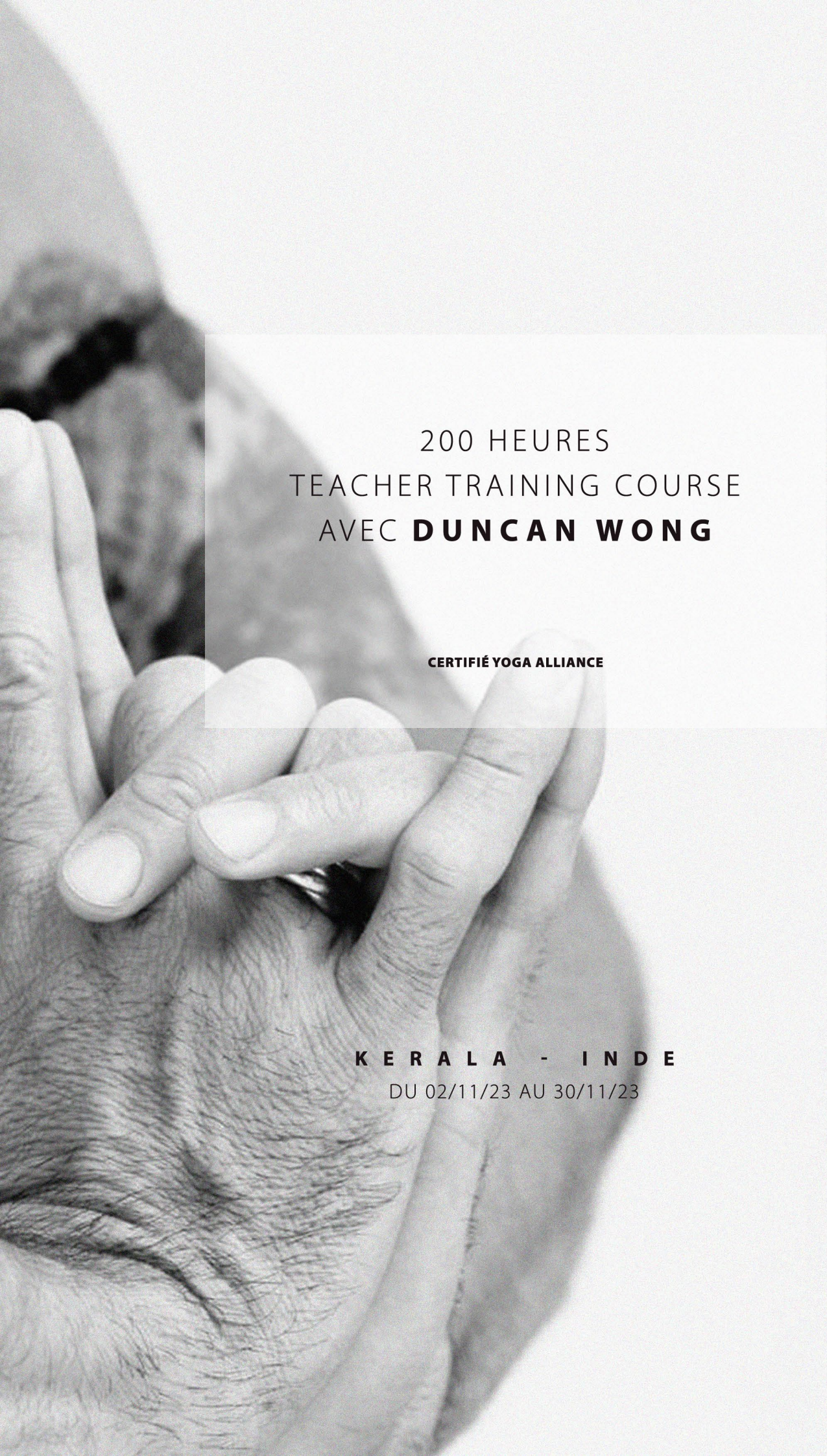


200 HEURES
TEACHER TRAINING COURSE
AVEC **DUNCAN WONG**

CERTIFIÉ YOGA ALLIANCE

K E R A L A - I N D E

DU 02/11/23 AU 30/11/23

PARTIR DANS UNE EXPLORATION DE SOI POUR UNE EXPÉRIENCE UNIQUE.

DU 2 AU 30 NOVEMBRE 2023, PLONGEZ AU COEUR D'UNE FORMATION ATYPIQUE DE 200 HEURES YOGICARTS, CERTIFIÉE YOGA ALIANCE.
ACCOMPAGNÉ.E.S PAR LE STUDIO MŪNNSHALA YOGA, HAVRE DE PAIX À PARIS, C'EST SUR LES TERRES INDIENNES QUE CETTE EXPÉRIENCE AURA LIEU. BERCÉ.E.S PAR LE BRUITS DES VAGUES, VOUS SEREZ GUIDÉ.E.S PAR LE SAVOIR ANCESTRAL D'UN YOGI PLEIN D'ALLÉGRESSE, UN ARTISTE DU MOUVEMENT : DUNCAN WONG.

DANS UN ENVIRONNEMENT OÙ LE NOMBRE DE FORMATIONS DE YOGA PROPOSÉES SEMBLE EN CONSTANTE CROISSANCE, IL EST PARFOIS DIFFICILE DE TROUVER CELLE QUI NOUS CORRESPONDRA LE MIEUX ET NOURRIRA L'ENVIE DE NOUVEAUTÉ QUI ANIME CERTAIN.E.S D'ENTRE NOUS.

AVEC DUNCAN, VOUS FEREZ UNE EXPÉRIENCE ORIGINALE ET INÉDITE. À SES CÔTÉS, VOUS DÉCOUVRIREZ LE VINYASA FLOW THAÏ, CE MÉLANGE UNIQUE DE MASSOTHÉRAPIE THAÏLANDAISE ET DE VINYASA FLOW.

VOTRE RÉVEIL SE FERA EN DOUCEUR. TOUS LES MATINS, DUNCAN VOUS RACONTERA LA VÉRITABLE HISTOIRE DE YOGIS CÉLÈBRES QU'IL A EU LA CHANCE DE RENCONTRER.

LA SUITE DE VOS JOURNÉES SERA CONSACRÉE À CE QUE DUNCAN APPELLE “L'ESPRIT ZEN & LE CORPS DU PRANA", UN COMBO SPÉCIAL D'EXERCICES DE RESPIRATION, INSPIRÉ DU YOGA, DU ZEN BOUDDHISTE, DES ARTS MARTIAUX ET DE MÉTHODES ATHLÉTIQUES. DUNCAN METTRA À VOTRE DISPOSITION DES OUTILS POUR MIEUX MÉDITER ET SÉJOURNER AU CŒUR DE L'ESPACE SILENCIEUX QUI VIT EN VOUS.

POUR NOURRIR VOTRE ESPRIT, VOUS PROFITEREZ DE MOMENTS CONSACRÉS À L'ÉTUDE PHILOSOPHIQUE DE GRANDS ÉCRITS, DU SANSKRIT ET DE MANTRAS. GRÂCE AUX COURS D'ANATOMIE, VOUS VISUALISEREZ PLUS PRÉCISÉMENT LE CORPS HUMAIN. ET POUR METTRE EN PRATIQUE TOUS CES NOUVEAUX SAVOIRS, DUNCAN VOUS GUIDERA DANS DES FLOWS OÙ AJUSTEMENT DE VOTRE CORPS ET AJUSTEMENT DE L'AUTRE SERONT LES POINTS ESSENTIELS. ET ENFIN, VOS JOURNÉES S'ACHÈVERONT DANS LE RAYONNEMENT DE VOS SENS, DANS UN MOMENT DE KRITAN ET DE MÉDITATION.

À TRAVERS CES DEUX ARTS QUE SONT LE YOGA ET LA THAÏ-THÉRAPIE, VOTRE APPRENTISSAGE PRENDRA UNE TOURNURE NOUVELLE, VERS DES ESPACES PLUS PROFONDS. DUNCAN VOUS PERMETTRA ALORS D'OBSERVER LA PERFECTION DE CHACUNE DE VOS ACTIONS ET DE RÉALISER PLEINEMENT VOTRE POTENTIEL GLOBAL. LES NOTIONS ESSENTIELLES DE CE YOGA THÉRAPEUTIQUE, UNE FOIS ASSIMILÉES, PLONGERONT VOS MOUVEMENTS DANS UNE AMPLITUDE SANS FIN.

CE PROGRAMME COMPLET DANS LEQUEL VOUS LAISSEREZ VOYAGER VOS SENS, INCLURA ÉGALEMENT DEUX EXCURSIONS ET UN MASSAGE "ABHYANGA", RÉALISÉ PAR LE DOCTEUR ABIN SATHYANANDAN.

DUNCAN WONG EST LE FONDATEUR DE LA MÉTHODE YOGICARTS ET UN PIONNER RECONNU DU VINYASA YOGA.

NÉ DANS UNE FAMILLE DE MYSTIQUES, D'ÉRUDITS ET D'ARTISTES, DUNCAN A COMMENCÉ UNE VIE MOUVEMENTÉE DANS UN DOJO À L'ÂGE DE SEPT ANS ; UN CHEMIN QUI L'A CONDUIT SUR ET HORS DU RING EN TANT QUE CHAMPION DE COMBAT, ET SUR DES TAPIS DE YOGA ET TABLES DE MASSAGE DANS LES JUNGLES DE L'INDE ET DU YOGA UNDERGROUD DE LA CALIFORNIE ET DE NEW-YORK CITY, OÙ IL A EXPLOSÉ SUR LA SCÈNE EN TANT QUE PREMIER HOMME EN COUVERTURE DU MAGAZINE YOGA JOURNAL QUI A LANCÉ LA SENSIBILISATION MONDIALE À L'ASHTANGA VINYASA YOGA.

IL A CONSACRÉ LES ANNÉES SUIVANT SON 20ÈME ANNIVERSAIRE À UN MOINE GUERRIER BOUDDHISTE ET A VÉCU DIX ANS DANS SON TEMPLE DE FORMATION. APRÈS QUATRE DÉCENNIES D'ENTRAÎNEMENT ET D'ENSEIGNEMENT À D'INNOMBRABLES YOGIS, IL EST DEVENU CONNU COMME LE PÈRE DU YOGA GUERRIER ; UN CHEMIN D'EXPRESSION DE SOI ET UN ÉTAT D'ESPRIT ZEN.

VARKALA, VILLE PARFUMÉE, DÉCORÉE DE PALMIERS ET BORDÉE DE SABLE FIN.

LA MER D'OMAN, CHAUDE ET CARACTÉRIELLE, BAIGNE CETTE VILLE SACRÉE DU SUD-EST DE L'INDE DANS UNE ATMOSPHÈRE COLORÉE ET ACCUEILLANTE, OÙ TOUT LE MONDE TROUVERA SON PETIT COIN DE PARADIS.

AU CREUX D'UNE SPIRITUALITÉ MILLÉNAIRE, CETTE STATION BALNÉAIRE TRANSPORTE LES VOYAGEURS.ES DANS LE CALME DE SES NOMBREUX TEMPLES, DANS LES ODEURS DE SES MARCHÉS LOCAUX ET AU COEUR D'UNE NATURE RÉCONFORTANTE.

UN VOYAGE SENSORIEL, UNE INVITATION À DÉCOUVRIR, À EXPLORER, À FRANCHIR DE NOUVELLES FRONTIÈRES ; L'INDE ET SA MAGIE !

SOUVENT NOMMÉ COMME LE BERCEAU DE L'HUMANITÉ, IL EST INCONTESTABLEMENT CELUI DU YOGA. L'ESPRIT ANCESTRAL QUI BOUILLONNE SUR LES TERRES INDIENNES, FAIT RAYONNER UN CERTAIN CALME, UNE CERTAINE LUMIÈRE, CHEZ TOUS CEUX ET TOUTES CELLES, QUI ENTENDRONT SA SAGESSE.

LES COULEURS FOISONNENT ET UNE PLUIE DE NUANCES DE ROUGE, JAUNE, VERT ET BLEU S'OFFRE AUX YEUX QUI REGARDENT. LES PAPILLES S'ÉPANOUISSENT DANS LES SAVEURS INÉGALABLES DES METS INDIENS. ET CE SONT TOUS LES SENS QUI SONT EN ÉVEILS DANS CE PAYS OÙ LES SOURIRES ABONDENT.

INDA HOTEL

À L'IMAGE DE L'EXPÉRIENCE COCOONING SPÉCIALEMENT IMAGINÉE POUR CE TTC, INDA HOTEL EST LE LIEU IDÉAL POUR VOTRE SÉJOUR.

EN HARMONIE AVEC LA NATURE QUI L'ENTOURE, DANS LE VERT REVITALISANT DES PLANTES, VOUS SEREZ COMBLÉS·ES PAR LES ESPACES QUE L'ENDROIT PRODIGUE. LA PAIX QUI RÈGNE AU INDA HOTEL VOUS ENVELOPPERA ET VOUS POURREZ JOUIR DU CONFORT OPTIMAL MIS À VOTRE DISPOSITION: CONNEXION WI-FI GRATUITE, AIR CONDITIONNÉ ET TERRASSE.

LE TOUT, AU PIED DE LA PLAGE. VOUS N'AUREZ QUE QUELQUES PAS À FAIRE POUR DÉGUSTER L'EAU FRAICHE D'UNE NOIX DE COCO. ASSIS.E CONFORTABLEMENT SUR LE MOELLEUX DU SABLE POUR SAVOURER UN MERVEILLEUX COUCHER DE SOLEIL...

PROGRAMME

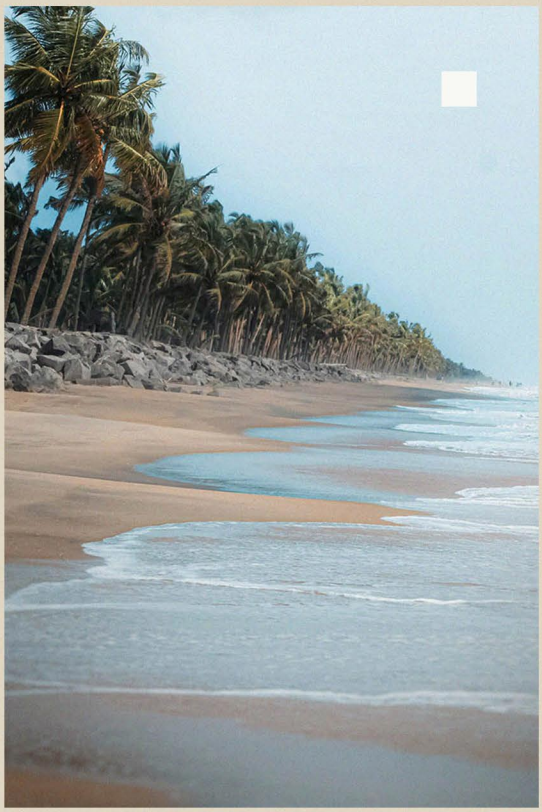
LES COURS SERONT DISPENSÉS EN ANGLAIS
LES JOURS DE REPOS SONT MERCREDI ET DIMANCHE

07H00 - 07H15 :	**RÉVEIL ET THÉ**
07H15 - 07H30 :	**MASTER'S ADVENTURE**
07H30 - 08H00 :	**ZEN MIND + PRANA BODY**
08H00 - 10H00 :	**VINYASA FLOW**
10H00 - 11H00 :	**PETIT DÉJEUNER**
11H00 - 12H00 :	**PHILOSOPHIE**
12H00 - 13H30 :	**ALIGNEMENT + THERAPY**
13H30 - 15H30 :	**DÉJEUNER**
15H30 - 16H30 :	**ANATOMIE**
16H30 - 18H00 :	**ALIGNEMENT FLOW**
18H00 - 20H00 :	**KIRTAN & MÉDITATION**

PROGRAMME DU SAMEDI 2 NOVEMBRE

09H - 10H30 :	**ACCUEIL DES ÉLÈVES ET PETIT DÉJEUNER**
À PARTIR DE 10H30 :	**CHECK-IN À L'HÔTEL**
16H30 - 18H00 :	**PUJA CÉRÉMONIE D'OUVERTURE**
18H00 - 19H00 :	**PRÉSENTATION ET DISTRIBUTION DU MATÉRIEL**

TARIFS



Chambre double	**2400 €**
*Early birds	**2250 €**
Chambre seul.e	**2900 €**
*Early birds	**2750 €**

Toute inscription sera confirmée après réception d'un accompte de 550 €, non annulable et non remboursable (sauf fermetures frontières cause Covid).

**Les tarifs early birds sont valables jusqu'au 28/02 inclus*

Ce qui est compris :

Logement
Deux repas végétariens par jour
Manuel de Yoga
Certificat Yoga Alliance 200h
Deux excursions
Un massage ayuvédique
Trajet de l'aéroport Trivandrum à l'hôtel (50km de Varkala)

Ce qui n'est pas compris :

Billet d'avion
Visa
Assurance voyage et santé
Dépenses personnelles

À L'ÉCOUTE DE VOS REMARQUES, QUESTIONS ET COMMENTAIRES :

namaste@munnshalayoga.com

07 60 78 75 59

ENVIE DE REJOINDRE LA FORMATION ?

cliquez ici