

mūnnshala

YOGA



**100H YOGA TEACHER TRAINING COURSE**

**KERALA - INDE**

*certifié Yoga Alliance*

du 3 au 15 novembre 2023



## **ET SI VOTRE TEACHER TRAINING DEVENAIT AUSSI UNE EXPÉRIENCE DE VIE INOUBLIABLE ?**

DU 3 AU 15 NOVEMBRE 2023, MÜNNSHALA YOGA VOUS PROPOSE UNE FORMATION DE 100 HEURES D'HATHA ET D'ASHTANGA YOGA, CERTIFIÉE YOGA ALLIANCE.

SOUHAITANT TISSER DES LIENS PROFONDS AVEC L'INDE, BERCEAU DE LA PRATIQUE DU YOGA, LE STUDIO ORGANISE NATURELLEMENT CE TEACHER TRAINING AU CŒUR DU KERALA DANS LA VILLE DE VARKALA DANS UN HÔTEL PRIVATISÉ SPÉCIALEMENT POUR L'OCCASION.

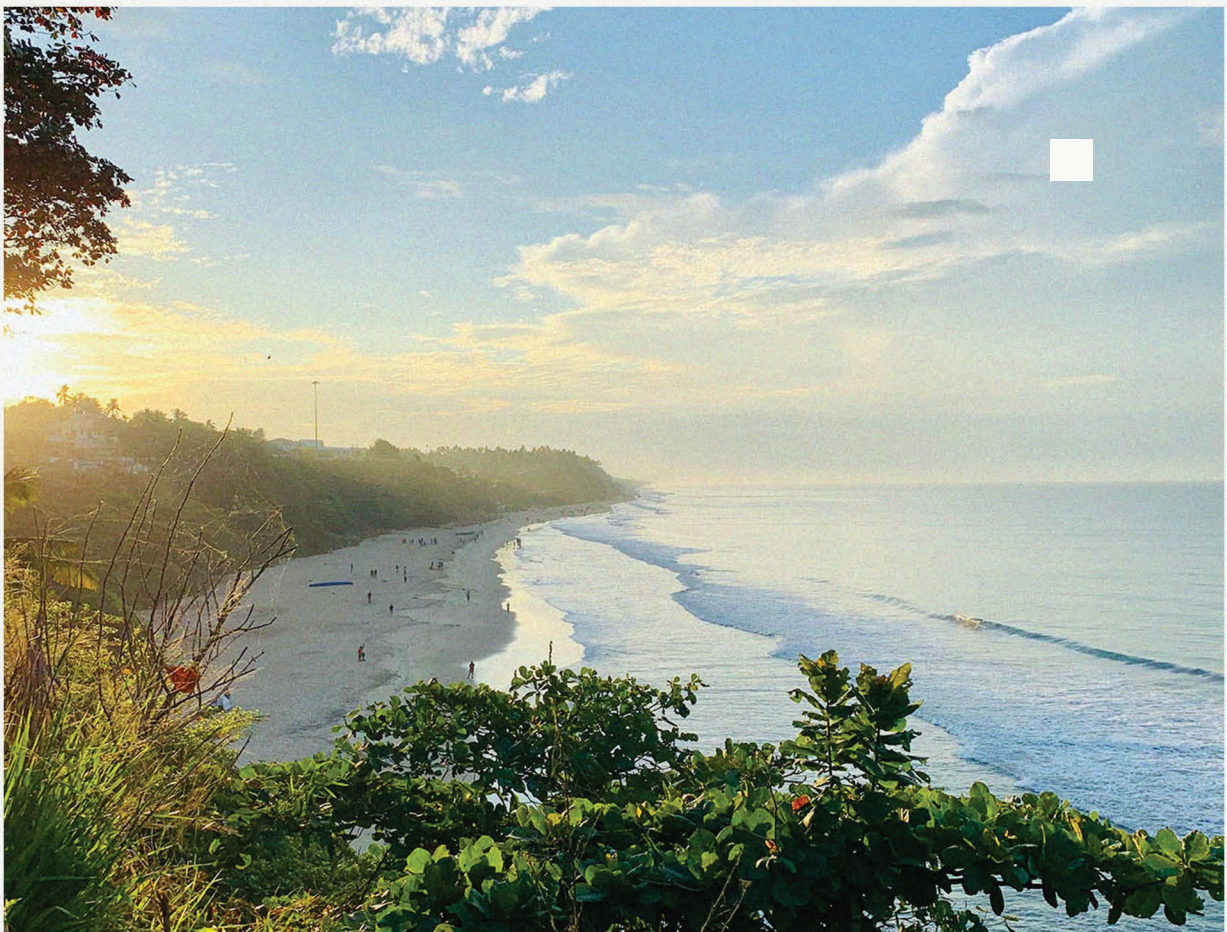
LOIN DES FORMATIONS DE MASSE, MÛNNSHALA VOUS INVITE À PLONGER DANS L'ASHTANGA ET L'HATHA EN PETIT COMITÉ ACCOMPAGNÉ DE PROFESSEURS INDIENS CERTIFIÉS. CHAQUE JOUR, VOUS PRATIQUEREZ LE HATHA YOGA, LES PRANAYAMAS, L'ASHTANGA, LE YOGA NIDRA, LA MÉDITATION.

CES SESSIONS DE PRATIQUE PERMETTRONT D'APPRENDRE LES ASANAS DE BASE TOUT EN ASSIMILANT AU FIL DES SÉANCES COMMENT CONSTRUIRE DES ENCHAÎNEMENTS DYNAMIQUES. LES NOTIONS ESSENTIELLES D'ALIGNEMENT ET D'ANATOMIE SERONT ÉTUDIÉES QUOTIDIENNEMENT AFIN QUE CHAQUE ÉLÈVE PUISSE LES INTÉGRER EN VUE D'ENSEIGNER À LEUR TOUR. VOUS SEREZ ÉGALEMENT INITIÉ.E À LA SCIENCE MILLÉNAIRE QUI SOIGNE LE CORPS, L'AYURVÉDA.

POUR VOUS IMPRÉGNER ENCORE UN PEU PLUS DE L'INDE, VOUS POURREZ PROFITER DE DEUX EXCURSIONS ET D'UN MASSAGE ABHYANGA RÉALISÉ PAR DOCTEUR ABIN SATHYANANDAN, INCLUS DANS VOTRE PACK FORMATION.

# VARKALA - INDE DU SUD

VARKALA EST UNE VILLE SACRÉE DU SUD-EST DE L'INDE. VOUS POURREZ Y ADMIRER DE NOMBREUX TEMPLES, DONT L'ANCIEN TEMPLE JANARDHANA SWAMI, DÉDIÉ À VISHNU ET CONSTRUIT IL Y A PRÈS DE 2000 ANS. MAIS LA VILLE EST AUSSI UNE STATION BALNÉAIRE CONNUE DANS TOUT LE PAYS. SA PLAGE EST L'UNE DES PLUS RÉPUTÉES DE L'INDE, ELLE EST À COUPER LE SOUFFLE : UNE LONGUE ÉTENDUE DE SABLE FIN ET DE FALAISES AVEC LA CHAUDE MER D'OMAN.



# SAVITHRI INN BAMBOO COTTAGE HOTEL

VOUS SEREZ ACCUEILLIS AU SAVITHRI INN BAMBOO COTTAGE HOTEL, UN LIEU ENTOURÉ DE NATURE ET À SEULEMENT QUELQUES MINUTES À PIED DE LA PLAGE.

POUR UNE EXPÉRIENCE EN IMMERSION TOTALE DANS LE YOGA, MŪNNSHALA A PRIVATISÉ LES 12 BUNGALOWS DURANT TOUTE LA DURÉE DE LA FORMATION.

BIENVENUE DANS UNE AMBIANCE TROPICALE À L'ÉTAT PUR ! LES COTTAGES SONT FABRIQUÉS À PARTIR DES MATIÈRES NATURELLES, LES BAMBOUS ET LES FEUILLES DE COCOTIER. VOUS BÉNÉFICIEREZ D'UN CONFORT TOTAL : CONNEXION WI-FI GRATUITE, VENTILATEUR ET TERRASSE.



# PROGRAMME

*LES COURS SERONT DISPENSÉS EN ANGLAIS  
LE JOUR DE REPOS DURANT LA FORMATION EST VENDREDI 10/11*

5H45 - 6H :	<b>RÉVEIL ET THÉ</b>
6H15 - 7H45 :	<b>HATHA YOGA</b>
8H - 9H :	<b>PRANAYAMA</b>
9H - 10H30 :	<b>PETIT DÉJEUNER</b>
10H30 - 12H :	<b>PHILOSOPHIE</b>
12H - 13H :	<b>ALIGNEMENT/ANATOMIE</b>
13H - 15H :	<b>DÉJEUNER</b>
15H15 - 16H15 :	<b>ANATOMIE/AYURVEDA</b>
16H30-18H :	<b>ASHTANGA VINYASA</b>
18H15 - 19H15 :	<b>YOGA NIDRA/MÉDITATION/ BHAKTI YOGA</b>

## PROGRAMME DU VENDREDI 3 NOVEMBRE

9H - 10H30 :	<b>ACCUEIL DES ÉLÈVES ET PETIT DÉJEUNER</b>
À PARTIR DE 10H30 :	<b>CHECK-IN À L'HÔTEL</b>
16H30 - 18H :	<b>PUJA CÉRÉMONIE D'OUVERTURE</b>
18H - 19H :	<b>PRÉSENTATION ET DISTRIBUTION DU MATÉRIEL</b>

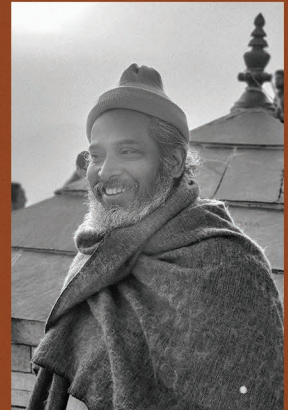
# LES ENSEIGNANTS



Né dans la ville sacrée de Rishikesh, Pankaj est fasciné par les bienfaits du Yoga depuis toujours. Il pratique le Yoga avec passion depuis son enfance, il a obtenu son master en Yoga et en santé holistique et continue à approfondir son savoir et sa pratique dans les Ashrams de Rishikesh. Il partage ses connaissances en Hatha Yoga, ajustement, alignement, anatomie et en méthodologie d'enseignement depuis plus de 10 ans dans le monde entier.

Swami Atma Jnanananda Giri est médecin homéopathe, professeur de Yoga originaire du Kerala et conférencier.

Il réside à Rishikesh depuis plus de 12 ans et partage ses connaissances du Yoga dans le monde entier. Après avoir appris le Yoga, la méditation et le Vedanta dans des Ashrams, il guide à son tour des étudiants sur le chemin du Yoga et de la méditation.



Nitin est un talentueux professeur qui a pratiqué des années à Rishikesh, sa ville de naissance, sous la direction de nombreux professeurs et gourous. Expert dans la pratique de l'Ashtanga et du Vinyasa, il propose des pratiques dynamiques tout au long de ses cours. Il partage ses connaissances avec des étudiants du monde entier depuis plus de 5 ans.

# TARIFS



**Chambre double**      **1700 €**

**\*Early birds**      **1550 €**

**Chambre seule**      **1950 €**

**\*Early birds**      **1800 €**

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

*\*Les tarifs early birds sont valables jusqu'au 31/01 inclus*

## **Ce qui est compris :**

Logement

Deux repas végétariens par jour

Manuel de Yoga

Certificat Yoga Alliance 100h

Une excursion

Un massage ayurvédique

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*

*0760787559*

ENVIE DE REJOINDRE LA FORMATION ?

*cliquez ici*

