

Formation en Ligne en YOGA THAI

ou *Exercices de Santé des Sages Ermites*

*Si vous avez déjà pratiqué quelques-uns de ces exercices lors de nos stages de
massage¹ vous avez pu en apprécier
les bienfaits, l'esthétique, la puissance et la variété.*

Chaque matin, 15 de ces exercices sont pratiqués dans les écoles de massage en Thaïlande.

Ce sont les 15 postures **validées par le ministère thaïlandais de la Santé publique.**

Mais il en existe beaucoup plus !

Mon école à Chiangmai en enseigne **une centaine** !



Je vous propose de suivre une formation en ligne de plus de 90 postures !

<https://exercices-ermites.jimdofree.com/>

¹ Ou bien lors d'un de nos stages en Thaïlande !

Que contiendra cette formation ?

- Entre quinze et vingt heures de **cours particuliers en direct** via Zoom² (par sessions de 2H00).
- Les vidéos de toutes les techniques.
- Les indications pour la santé de chacun des mouvements (inestimable !).
- Une brochure reprenant l'intégralité en photos des techniques (+ de 90) étudiées à l'école de *Teacher Ong* à Chiangmai.
- Trois cours en ligne en situation réelle (1H00 chacun).

À qui s'adresse cette formation ?

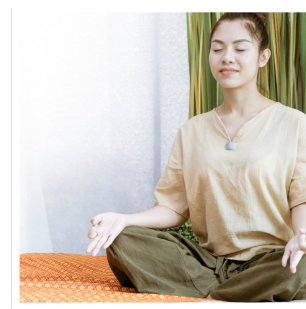
- Aux personnes qui veulent découvrir cette fantastique méthode traditionnelle pour améliorer leur santé et celle de leur famille.
- À celles et ceux qui veulent enseigner ces techniques auprès de leurs clients, patients, élèves.

Quels sont les bienfaits des Exercices du YOGA THAI ?

Les textes traditionnels³ répertorient **plus de cinquante problèmes de santé** qui peuvent être améliorés par ces exercices. Vous en aurez la liste dans la brochure qui vous sera fournie.

Le ministère thaïlandais de la Santé publique a publié plusieurs livres sur le YOGA THAI et il en décrit les bienfaits suivants⁴ :

- Améliore la souplesse et la coordination musculaire,
- Accroît la mobilité articulaire,
- Diversifie la variété de mouvements,
- Meilleure circulation,
- Favorise la digestion,
- Favorise la respiration,
- Améliore les fonctions métaboliques d'ingestion et d'élimination,
- Action détoxifiante,



² Zoom, Skype ou autre service équivalent.

³ Dans le *Samut Thai Kao* (daté du milieu du 19^{ème} siècle) et dans le Livre de la Médecine publié au Wat Pho en 1958.

⁴ Ces indications concernent la Thaïlande et ne peuvent en aucun cas être compris comme une prescription médicale en France. Si vous êtes malades vous devez consulter un médecin et suivre impérativement le traitement prescrit. Nous déclinons tout problème issu d'une mauvaise utilisation des Exercices des Ermites.

- Renforce l'immunité,
- Réduit le stress et l'anxiété,
- Relaxe, accroît la concentration,
- Apprend à méditer⁵,
- Oxygène les cellules,
- Diminue les douleurs,
- Ralentit les maladies dégénératives,
- Favorise la longévité.

La simple lecture de tous ces bienfaits nous invite à la pratique régulière de ces exercices !

Quelle est ma compétence en ce domaine ?

Beaucoup me connaissent comme professeur et formateur de Qi Gong (depuis + de 30 ans) ou comme praticien de Médecine Chinoise (15 ans d'exercice en cabinet) mais je suis également un passionné de massages asiatiques.

J'ai ainsi enseigné le Zen Shiatsu à la fin des années 1980 et appris aussi le Yin Shiatsu, mais mon véritable coup de cœur a été la découverte du massage thaïlandais, il y a plus d'une quinzaine d'années !

Et depuis, je partage cette passion en organisant 1 ou 2 stages chaque année en Thaïlande.

Le passage par l'école de massages de Teacher Ong à Chiangmai est incontournable !



<https://exercices-ermites.jimdofree.com/>

⁵ Les bienfaits de la méditation pour la santé sont abondamment documentés scientifiquement.

Mes nombreux voyages dans ce beau pays m'ont permis de me former à ces techniques traditionnelles et c'est ainsi que j'ai obtenu les **diplômes de professeur** (*Teacher training*) en :

- **Massage Thaï Traditionnel** (380 heures de formation + autres stages annexes),
- **Qi Nei Zang** (*thai abdominal massage*),
- **YOGA THAI « Exercices des Sages ermites, Rusie Datton⁶ ».**

Je souhaite désormais vous communiquer ma passion pour le YOGA THAI en vous transmettant **plus de 90 postures**, comme si vous étiez dans l'école de *Teacher Ong* à Chiangmai ! Le programme sera strictement le même.

Vous aurez la brochure de l'école⁷, traduite en français par mes soins, et nous suivrons pas à pas tranquillement l'apprentissage de ces techniques (+ de 90).

Ce que cela va vous permettre

Grâce à cette formation vous pourrez ouvrir des cours en présentiel et/ou en ligne auprès d'un public varié car ces exercices peuvent être adaptés pour :

- Les enfants (aspect ludique de nombreux mouvements),
- Les femmes enceintes,
- Les personnes âgées,
- Les malades,
- Les personnes en bonne santé,
- Les sportifs,
- Etc.



Vous pourrez aussi vous servir de certains de ces exercices dans vos cours habituels (de yoga, de Pilates, de Qi Gong, de Taï Chi, etc.⁸) comme échauffement, ou comme pratique principale ou bien en fin de cours.

Vous pourrez aussi **et surtout** utiliser ces techniques de santé pour vous et votre famille !

<https://exercices-ermite.jimdofree.com/>

⁶ Nom thaïlandais qui signifie « exercices d'étirements de santé des Sages ou des Ermites ».

⁷ Qui vous sera envoyée en format PDF.

⁸ Entre autres exemples.

Des cours concrets

Une fois que vous aurez appris les 90 Exercices du YOGA THAI, je vous donnerai trois cours complets à une semaine d'intervalle (modulable) qui comprendront les éléments traditionnels suivants :

- Salut,
- Échauffements,
- Respirations,
- Exercices des Ermites (assis, debout, couché),
- Récitation de mantras,
- Visualisations,
- Méditation,
- Salut final.



Ces cours d'une durée d'1H00 environ vous permettront ainsi, à titre d'exemples, de mieux appréhender les possibilités qui s'offriront ensuite à vous en tant que professeur des Exercices des Ermites. Les modèles de ces cours seront disponibles en ligne.

Des cours adaptés à différents publics

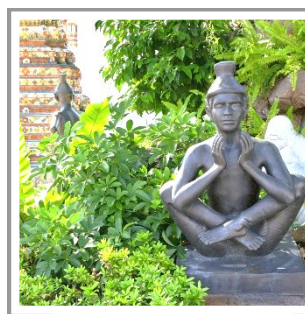
Comme vous le constaterez lors de l'apprentissage de ces techniques, certaines sont très simples et d'autres un peu plus compliquées. L'avantage de tout cela c'est que vous aurez de la matière pour enseigner à des publics très différents.

- Pour les malades et les personnes faibles : toutes les techniques simples,
- Pour les personnes en bonne santé : les techniques avancées,
- Pour les personnes très souples : les techniques plus avancées.

Vous le constaterez lors de nos cours, toutes les techniques peuvent être adaptées à différents publics.

Les grands principes étant :

- Ne pas forcer,
- Respecter son corps,
- Chacun va à son rythme.



Statues des Yogis
Ermites au Wat
Pho à Bangkok

Deux formules vous sont proposées

La 1^{ère} : suivre cette **formation de YOGA THAI à titre PERSONNEL**

Vous avez accès à tous les modules de la formation en ligne :

- Entre quinze et vingt heures de **cours particuliers en direct** via Zoom ou un autre service équivalent (sessions de 2H00) sur plusieurs semaines (modulable selon les cas).
- Les vidéos de toutes les techniques.
- Les indications pour la santé de chacun des mouvements (inestimable !).
- Une brochure PDF reprenant l'intégralité en photos des techniques (+ de 90) étudiées à l'école de *Teacher Ong* à Chiangmai.
- Trois cours en ligne en situation réelle (1H00 chacun).

La différence avec la formation professionnelle est que vous n'aurez pas à passer d'examens et vous ne recevrez pas de **Certificat de Formation en Yoga Thaï** (*Rusie Datton*).

Mais vous aurez appris des techniques fantastiques pour votre santé et votre bien-être ainsi que pour votre famille. Vous pourrez conserver la brochure et toutes les vidéos et les revoir tranquillement chez vous aussi longtemps que vous le souhaitez.

La 2^{ème} : suivre cette **formation de YOGA THAI à titre PROFESSIONNEL**

Vous bénéficierez des mêmes prestations citées ci-dessus avec en plus :

- Le certificat de formation en YOGA THAI vous permettant d'enseigner cette discipline.

Vous vous engagez à réviser pendant une heure chaque jour⁹ ce qui représentera un total de 18H00 (ou +) de formation en direct en ligne et 72H00 de pratique personnelle¹⁰ soit au moins 90H00 au total.



<https://exercices-ermite.jimdofree.com/>

Pour obtenir le **Certificat de Formation en YOGA THAI, Exercices des Sages Ermites** (*Rusie Datton*) vous devrez animer **un cours d'une heure** sur un thème choisi et auprès d'un

⁹ Six jours par semaine sur douze semaines. Le certificat ne sera donc remis qu'après cette période.

¹⁰ Grâce aux supports accessibles en ligne 24/24.

public virtuel choisi. Il y aura aussi un questionnaire écrit¹¹ qui vous sera envoyé. Les questions porteront sur l'histoire, les indications et particularités des Exercices des Ermites, toutes notions étudiées préalablement dans cette formation. Rassurez-vous il n'y aura pas de questions piège et vous aurez plusieurs jours pour préparer tranquillement vos réponses. Vous pourrez aussi revoir les vidéos¹² sur ces sujets et qui seront disponibles dans un espace en ligne dédié¹³.

Attention ce cours n'est pas une formation de « formateur de futurs professeurs » (*Teacher Training*) mais une formation de professeur qui enseignera ensuite en direct à un public diversifié en cours réguliers ou en stages. La formation de professeurs (*Teacher Training*) est également possible et si cela vous intéresse, contactez-moi pour en parler.

Les tarifs

1 : Formation à titre personnel

En individuel : 689€ à régler en une ou plusieurs fois via virement bancaire¹⁴ ou chèques. Réduction si vous êtes plusieurs amis à suivre en même temps.

2 : Formation de professeur de Yoga Thaï

En individuel : 839€ à régler en une ou plusieurs fois via virement bancaire ou chèques. **Réduction de 50€** accordée par personne si vous êtes plusieurs amis à suivre en même temps.

Une fois l'inscription faite, nous conviendrons ensemble des dates de la formation en ligne. Nous pouvons commencer très vite si vous voulez !

3 : adhésion annuelle à l'association = rajouter 25€ par chèque séparé (sauf si déjà adhérent).

Contactez-moi au 06 68 60 69 91 ou par courriel : philippeaspe@live.fr

Ce stage est un partenariat entre l'Association École du Centre Tao (SIRET 904 962 271 00022 APE 85.51Z) et Philippe Aspe (SIRET 415287 051 00049 APE 85594) autoentrepreneur autorisé à encaisser des chèques à son nom.

¹¹ De type Google Forms.

¹² Et aussi les télécharger si vous le souhaitez.

¹³ Sur [KDrive](#), espace en ligne (cloud) hébergé en Suisse par la société [Infomaniak](#) qui possède plusieurs labels écologiques et classée comme une des plus sécurisées en Europe.

¹⁴ Contre dépôt de chèques, me contacter pour recevoir un RIB.

Page à me retourner par courriel à philippeaspe@live.fr ou par courrier papier à :
« Philippe Aspe, 17 Faubourg de Bretagne,
41220 La Ferté Saint Cyr »

Décharge de Responsabilité

Je, soussigné(e),,
déclare être titulaire d'une assurance responsabilité civile me couvrant dans la pratique du sport amateur.

Par la présente, j'indique que je décharge les organisateurs et leurs collaborateurs de toute responsabilité et de tous recours légal pour ce qui pourrait advenir en cas d'accident, de blessure, maladie, décès, dommage à ma personne au cours de ce stage en ligne, y compris d'éventuelles demandes de remboursements ou d'indemnités. J'assume toute responsabilité à titre personnel, non seulement pour moi-même mais aussi pour mes successeurs, mes assistants, représentants ou mandataires ne pouvant en mon nom attaquer juridiquement les structures organisatrices, leurs soutiens ou collaborateurs.

J'accepte que toutes les activités liées à ce stage soient filmées, photographiées et diffusées sur quelque média que ce soit. Je suis d'accord pour que l'École du Centre Tao utilise partiellement ou en totalité mon image, ma voix, mes gestes ou mes photos sur des supports ou vecteurs audio-visuels et je ne leur demanderai aucun frais, indemnité ou dédommagement.

Je déclare que j'ai bien compris le contenu mentionné ci-dessus.

Mentionner « lu et approuvé », dater et signer

Date :

Signature du participant

-----BULLETIN D'INSCRIPTION -----

- Nom : Prénom : Né/e le :
- Adresse :
- CP : Ville :
- Tél. portable : Courriel :
- NB : joindre 1 photo d'identité couleur récente par courrier ou courriel (sauf si déjà donnée).
- Paiement : chèques / virements bancaire (entourer votre choix).
- Chèques pour la formation à l'ordre de "**Philippe Aspe**".
- Chèque de 25€ pour l'adhésion annuelle à l'association à l'ordre de « **École du Centre Tao** ».

Je m'inscris à la formation en Yoga Thaï, Exercices des Sages Ermites à titre **Personnel** / **Professionnel** (entourer la formule choisie) et déclare approuver les conditions générales d'inscription.

MEMBER OF



Thai Healing Alliance

Date et signature :

