



# 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  
massage<sup>1</sup> 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 !

L'école de *Teacher Ong* 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/>

---

<sup>1</sup> 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 Zoom<sup>2</sup> (par sessions de 2H00) (valeur de 735€).
- Les vidéos de toutes les techniques (valeur de plus de 1000€).
- 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 (valeur 50€).
- Trois cours en ligne en situation réelle (1H00 chacun, valeur 90€).

**Soit une valeur minimale de 1875€.**

## 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 traditionnels<sup>3</sup> 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 suivants<sup>4</sup> :

- Améliore la souplesse et la coordination musculaire,
- Accroît la mobilité articulaire,
- Diversifie la variété de mouvements,
- Meilleure circulation,
- Favorise la digestion,
- Favorise la respiration,



<sup>2</sup> Zoom, Skype ou autre service équivalent.

<sup>3</sup> Dans le *Samut Thai Kao* (daté du milieu du 19<sup>ème</sup> siècle) et dans le Livre de la Médecine publié au Wat Po en 1958.

<sup>4</sup> 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.

- Améliore les fonctions métaboliques d'ingestion et d'élimination,
- Action détoxifiante,
- Renforce l'immunité,
- Réduit le stress et l'anxiété,
- Relaxe, accroît la concentration,
- Apprend à méditer<sup>5</sup>,
- 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 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-ermite.jimdofree.com/>

---

<sup>5</sup> 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 Datton<sup>6</sup>** ».

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'école<sup>7</sup>, 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 Tai Chi, etc.<sup>8</sup>) 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/>

---

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

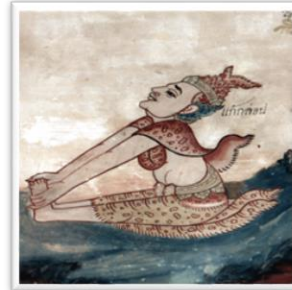
<sup>7</sup> Qui vous sera envoyée en format pdf.

<sup>8</sup> 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<sup>ère</sup> : 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) (valeur de 735€) sur plusieurs semaines (modulable selon les cas).
- Les vidéos de toutes les techniques (valeur de plus de 1000€).
- 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 (valeur 50€).
- Trois cours en ligne en situation réelle (1H00 chacun, valeur 90€).

**Soit une valeur minimale de 1875€.**

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 Thai** (*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<sup>ème</sup> : suivre cette [formation de YOGA THAI à titre PROFESSIONNEL](#)

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

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

Vous vous engagez à réviser pendant une heure chaque jour<sup>9</sup> ce qui représentera un total de 18H00 (ou +) de formation en direct en ligne et 72H00 de pratique personnelle<sup>10</sup> soit au moins 90H00 au total.



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

---

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

<sup>10</sup> Grâce aux supports accessibles en ligne 24/24.

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 public virtuel choisi. Il y aura aussi un questionnaire écrit<sup>11</sup> 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 vidéos<sup>12</sup> sur ces sujets et qui seront disponibles dans un espace en ligne dédié<sup>13</sup>.

**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 bancaire<sup>14</sup> ou chèques. La formation démarrera quand trois personnes seront inscrites (modulable).

### 2 : Formation de professeur de Yoga Thai

**En individuel** : 839€ à régler en une ou plusieurs fois via virement bancaire ou chèques.

**Réduction de 50€** accordée si vous êtes 2 ou 3 personnes intéressées de suivre le même cours.

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 email : [philippeaspe@live.fr](mailto:philippeaspe@live.fr)

Ce stage est un partenariat entre l'Association École du Centre Tao (SIRET 904 962 271 00014 APE 85.51Z) et Philippe Aspe (SIRET 415287 051 00049 APE 85594) autoentrepreneur autorisé à encaisser des chèques à son nom.

---

<sup>11</sup> De type Google Forms.

<sup>12</sup> Et aussi les télécharger si vous le souhaitez.

<sup>13</sup> 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.

<sup>14</sup> Me contacter pour recevoir un RIB.

