



Awake Space

Château de Montcuquet



Awake Space parle de liberté. C'est un espace ouvert pour apprendre à découvrir et à transformer. Nous honorons les techniques anciennes et l'histoire du yoga tout en nous comprenant comme des êtres humains en évolution, en changement et en croissance.

Nous sommes une école de formation de professeurs de yoga enregistrée auprès de Yoga Alliance depuis 2015 avec plus de 400 diplômés d'Europe et du monde entier. Fondée par Sunshine ROSS qui a plus de 18 ans d'expérience dans l'enseignement du yoga avec une spécialisation dans la formation des enseignants au cours des 8 dernières années. Elle est enseignante senior enregistrée auprès de Yoga Alliance. Yoga Alliance est l'association internationale des écoles de yoga et des professeurs de yoga, établissant les normes d'apprentissage, d'enseignement et de sécurité dans la pratique du yoga.

"Magique !"

Une retraite inoubliable menée d'une main de maître par Sunshine Ross qui m'a inculqué les valeurs du yoga d'une manière douce et à la fois rigoureuse. Un groupe à taille humaine qui nous a permis de se connaître plus personnellement les unes et les autres au cours des 3 semaines. Tout était parfait, le rythme des semaines, de la classe, les supports matériel, la qualité des enseignements de Sunshine et surtout sa gentillesse, son professionnalisme et sa passion pour l'enseignement du yoga qui nous aura toutes beaucoup inspiré. C'est passé trop vite ! Je recommande cette formation 200H les yeux fermés.

- Clarisse D.

"Formation humaine "

Cette formation m'a apporté beaucoup plus que je ne l'aurais espéré! Des rencontres magiques, des cours intéressants et captivants. Je rentres chez moi avec une envie de continuer à me former et de partager encore plus forte! MERCI 🙏

- Geraldine T.

"Une excellente formation de haut niveau"

Une formation de haut niveau que je recommande à tout le monde. Les cours permettent de pratiquer plusieurs styles de yoga, les ateliers d'enseignement en petits groupes d'élèves permettent d'approfondir toutes les variations des postures et les cours théoriques d'aller encore plus loin. Sunshine est une excellente enseignante, très pédagogue et à l'écoute. Je me sens tout à fait prête à enseigner à mon tour le yoga !

- Karine C



Votre Formatrice: Sunshine ROSS

Fondatrice, Formatrice. MasterClass

Sunshine est professeur de yoga senior, épouse, mère et auteur de *The New Yoga Sutra: Divine Grace*.

Sunshine a commencé à enseigner le yoga en 2005 et a fondé l'école de yoga désormais appelée Awake Space en 2015. L'école de yoga est née à Leith, en Écosse, et l'année suivante, une retraite résidentielle de yoga a été ouverte dans le sud-ouest de la France. En 2023, Awake Space a déménagé dans sa nouvelle maison Château de Montcuquet à Lautrec, France.

Sunshine s'est d'abord formé à Rishikesh dans le style traditionnel du Hatha Yoga et s'est depuis formé au Vinyasa, au Kundalini et à l'Ashtanga. Sunshine a également reçu 8 ans de formation formelle en bouddhisme et a terminé des études de premier cycle en psychologie. Sunshine est également un praticien de haut niveau de VortexHealing® Divine Energy Healing (marque Ric Weinmann)

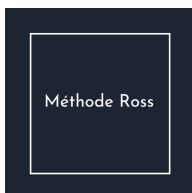
Elle a beaucoup voyagé avec son mari Glen partout dans le monde - Asie, Afrique, Caraïbes et Amérique centrale en tant qu'expatriée. Ils ont deux enfants, Ocean et Sky.

"Enseigner est ma profession. C'est mon dharma. Je me souviens être rentré à la maison après mon premier jour de maternelle et avoir assis ma grand-mère, prétendant qu'elle était mon élève et moi faisant semblant d'être l'enseignante et lui enseignant les voyelles et les consonnes. C'est une vie antérieure. Nous avons tous été beaucoup de choses dans nos vies passées. D'une manière ou d'une autre, j'ai acquis la compétence d'enseigner. Je me souviens vaguement d'autres vies passées en tant que nonne et aussi en tant que personne handicapée. Cette vie, il se trouve que j'ai un bon corps pour le yoga.

J'enseigne le spectre complet du yoga parce que j'honore le fait que nous sommes tous à différents stades d'évolution du voyage de l'âme. Nous venons au yoga pour différentes raisons. Le yoga est si large que vous pouvez l'aborder sous de nombreux angles différents. Pour moi, le yoga est avant tout une pratique spirituelle. La méthode Ross utilise le yoga hatha, vinyasa, ashtanga et kundalini avec différentes techniques de méditation. J'utilise VortexHealing dans les formations pour aider à faire évoluer le système énergétique des étudiants et nous utiliserons l'Art Thérapie au Château de Montcuquet pour le développement personnel des praticiens de yoga et des futurs professeurs de yoga.

Si vous souhaitez parler personnellement à Sunshine, vous pouvez prendre un rendez-vous téléphonique.

Méthode Ross



La formation de professeur de yoga dispensée par Awake Space utilise la méthode Ross qui traite principalement le yoga comme une pratique spirituelle et utilise une combinaison de hatha, vinyasa, ashtanga et kundalini pour former les futurs professeurs de yoga. Il utilise également diverses techniques de relaxation, mantra et techniques de méditation ainsi que simplement méditer avec Présence.

Le respect et la connaissance des traditions anciennes combinés aux méthodes modernes et à la connaissance de l'anatomie et de la biomécanique sont très importants pour l'école. Son objectif est de former des enseignants holistiques et multidimensionnels

VortexHealing®

Sunshine est un praticien de VortexHealing® (Jewel Level) pendant la retraite de yoga, vous recevrez la guérison, le nettoyage, le renforcement et l'optimisation de votre corps physique, corps émotionnel, corps mental, corps énergétique, corps éthérique, corps karmique, corps astral et corps spirituel . VortexHealing® est conçu pour faire évoluer votre système énergétique et votre conscience. C'est un puissant système holistique de guérison énergétique de la lignée Merlin qui relie l'énergie et la conscience divines pour transformer les problèmes émotionnels et tous les aspects du système énergétique du corps, y compris le corps physique. VortexHealing® libère une couche d'identité égoïque à la fois facilitant l'éveil.

"VortexHealing®" est une marque de service déposée de R. Weinman VH Trust. Tous droits réservés. Utilisé ici avec permission. Pour plus d'informations sur VortexHealing, visitez www.vortexhealing.org

Avis de non-responsabilité : VortexHealing® est un outil de guérison énergétique complémentaire. Il ne remplace pas un traitement médical. Veuillez consulter votre médecin pour les problèmes médicaux en plus de toute guérison complémentaire que vous recevez

Art Therapy

Dans le cadre de votre évolution personnelle et spirituelle, nous vous proposons des séances d'art-thérapie (à partir de 2024 au Château de Montcuquet). Cela vous donne une autre voie d'expression qui peut vous permettre de libérer une charge profonde et émotionnelle sans avoir à utiliser de mots. L'art-thérapie peut vous aider à entrer en contact avec les parties les plus profondes de vous-même pour vous libérer et faciliter une plus grande liberté.

--	--	--

Première Semaine	Deuxième Semaine	Troisième Semaine
<p>Première semaine de formation : Anatomie, Physiologie et Biomécanique</p> <p>Informations clés : Quels sont les facteurs qui affectent la flexibilité ? Comment éviter les blessures lors de la pratique du yoga ? Quels sont les bienfaits du yoga et de la méditation sur le système nerveux, le système digestif, le système cardiovasculaire et la santé et la forme en général ?</p>	<p>Deuxième semaine de formation : Méthodologie d'enseignement et création d'une pratique professionnelle</p> <p>Informations clés : Assurer la sécurité des élèves, apprendre à modifier les postures et les adapter aux différents élèves ; Être capable de créer des séquences de cours ; Planifiez efficacement des cours de yoga pour différents niveaux et utilisez différents styles ; Apprenez à communiquer efficacement avec des clients potentiels et existants, à démarrer et à conserver une pratique professionnelle.</p>	<p>Troisième semaine de formation : histoire et philosophie du yoga</p> <p>Informations clés : Quels sont les principaux textes anciens du yoga et que nous disent-ils sur le yoga ? Comment la pratique du yoga a-t-elle évolué au fil des années ? Quels étaient les objectifs des anciens yogis et comment vivaient-ils et pensaient-ils différemment du praticien moderne ?</p>

Horaire Quotidien	
8h00-9h30	cours de yoga
9h30-10h30	pause
10h30-11h30	pranayama et méditation
11:30-13:00	théorie
13h00-15h00	pause déjeuner
15:00-16:00	Théorie
16:00-17:00	atelier d'asanas/enseignement pratique des étudiants
17:00-18:00	Yoga doux/guérison

Inscription à la formation de professeur de yoga 2023
Château de Montcuquet

14 août - 4 septembre (Anglais)	18 septembre - 9 octobre (Anglais)	16 octobre - 6 novembre (Anglais)	13 novembre - 4 décembre (français)
<p>Chambre Simple</p> <p>La chambre de la tour, salle de bain partagée comprend les frais de cours et tous les repas 14 août - 4 septembre 2023</p> <p>Haute saison / Tarif Soft Opening</p> <p>3450 € payez 100 € maintenant pour réserver</p>	<p>Chambre Simple</p> <p>La chambre de la tour, salle de bain partagée comprend les frais de cours et tous les repas 18 septembre - 9 octobre</p> <p>Basse saison / Tarif Soft Opening</p> <p>3295 € payez 100 € maintenant pour réserver</p>	<p>Chambre Simple</p> <p>La chambre de la tour, salle de bain partagée comprend les frais de cours et tous les repas 16 octobre - 6 novembre</p> <p>Basse saison / Tarif Soft Opening</p> <p>3295 € payez 100 € maintenant pour réserver</p>	<p>Chambre Simple</p> <p>La chambre de la tour, salle de bain partagée comprend les frais de courset tous les repas 13 novembre - 4 décembre</p> <p>Basse saison / Tarif Soft Opening</p> <p>3295 € payez 100 € maintenant pour réserver</p>
<p>Chambre Double</p> <p>Chambre partagée avec salle de bain partagée comprend les frais de cours et tous les repas 14 août - 4 septembre 2023</p> <p>Haute Saison / Tarif Soft Opening</p> <p>2999€ pay 100 € maintenant pour réserver</p>	<p>Chambre Double</p> <p>Chambre partagée avec salle de bain partagée comprend les frais de cours et tous les repas 18 septembre - 9 octobre</p> <p>Basse Saison / Tarif Soft Opening</p> <p>2899€ pay 100 € maintenant pour réserver</p>	<p>Chambre Double</p> <p>Chambre partagée avec salle de bain partagée comprend les frais de cours et tous les repas 16 octobre - 6 novembre</p> <p>Basse saison / Tarif Soft Opening</p> <p>2999€ pay 100 € maintenant pour réserver</p>	<p>Chambre Double</p> <p>Chambre partagée avec salle de bain partagée comprend les frais de cours et tous les repas 13 novembre - 4 décembre</p> <p>Basse saison / Tarif Soft Opening</p> <p>2999€ pay 100 € maintenant pour réserver</p>

<p>Cours Uniquement</p> <p>Cette option s'adresse aux étudiants séjournant dans un logement alternatif hors Château de Montcuquet. Comprend les frais de cours et tous les repas. Pour la liste des gîtes et chambres d'hôtes à Lautrec et ses environs, veuillez et pour le stationnement des camping-cars, consultez le site de web de Village Lautrec</p> <p>1999€ payez 100 € maintenant pour réserver</p>	<p>Cours Uniquement</p> <p>Cette option s'adresse aux étudiants séjournant dans un logement alternatif hors Château de Montcuquet. Comprend les frais de cours et tous les repas. Pour la liste des gîtes et chambres d'hôtes à Lautrec et ses environs, veuillez et pour le stationnement des camping-cars, consultez le site de web de Village Lautrec</p> <p>€1999 payez 100 € maintenant pour réserver</p>	<p>Cours Uniquement</p> <p>Cette option s'adresse aux étudiants séjournant dans un logement alternatif hors Château de Montcuquet. Comprend les frais de cours et tous les repas. Pour la liste des gîtes et chambres d'hôtes à Lautrec et ses environs, veuillez et pour le stationnement des camping-cars, consultez le site de web de Village Lautrec</p> <p>€1999 payez 100 € maintenant pour réserver</p>	<p>Cours Uniquement</p> <p>Cette option s'adresse aux étudiants séjournant dans un logement alternatif hors Château de Montcuquet. Comprend les frais de cours et tous les repas. Pour la liste des gîtes et chambres d'hôtes à Lautrec et ses environs, veuillez et pour le stationnement des camping-cars, consultez le site de web de Village Lautrec</p> <p>€1999 payez 100 € maintenant pour réserver</p>

Arriver ici

Nous pouvons venir vous chercher à la gare de Castres. N'hésitez pas à coordonner votre venue avec nous.

En volant

Aéroport de Castres Mazamet (DCM) - Paris Notre aéroport le plus proche est à 20 minutes en voiture - Castres Mazamet, des vols quotidiens depuis Paris Orly partent et reviennent généralement 3 fois par jour.

Aéroport de Toulouse Blagnac (TLS) Situé à un peu plus d'une heure du Château se trouve l'aéroport de Toulouse Blagnac

Vols directs depuis ces aéroports britanniques - Londres Heathrow/Gatwick/Stansted, Bristol, Birmingham, Manchester et Édimbourg

De nombreuses autres villes proposent des vols directs, notamment Dublin, Amsterdam, Madrid, Lisbonne, Francfort et Bruxelles.

Aéroport de Carcassonne (CCF)

Cet aéroport à proximité est à un peu moins d'1h20 du château par la route, des vols directs réguliers depuis Londres Stansted, Manchester, Bruxelles, Dublin et Porto sur les compagnies aériennes à bas prix en font une excellente option.

Les trains

Le meilleur moyen d'arriver en train est depuis la gare de Toulouse Matabiau. Un bus part de l'aéroport toutes les 20 minutes (9,00 euros) il faut environ 30 minutes pour se rendre à la gare.

Des trains réguliers partent pour Castres à partir de 10,00 euros aller simple et prennent entre 1h et 1h30.

Glen Ross

Whats App +33 6 37 71 09 04
Email: glen.awake.space@gmail.com

Château de Montcuquet
Lautrec, 81440

Sunshine Ross

Whats App +33 7 70 10 74 96
Email: merlin.awake.space@gmail.com

Château de Montcuquet
Lautrec, 81440