

Ecole de yoga Anjou-viniyoga

Formation au yoga viniyoga – étude et enseignement du yoga

Présentation :

La première fois qu'on pousse la porte d'un cours de yoga, on ne s'imagine pas tout ce que cette pratique va nous apporter. Au début les bienfaits sont directement visibles dans notre corps : le travail de la souplesse et de la respiration nous apportent un réel confort physique au quotidien, puis l'intériorité s'installe et le mental s'apaise. Tout notre être va mieux et par la même occasion tout notre entourage en bénéficie.

Cette formation est destinée à vous emmener plus loin dans la connaissance du yoga et pourquoi pas à le transmettre à votre tour.

La formation :

Elle s'étale sur 4 ans et se déroule sous forme de journées, de week-end, de cours individuels et de stages d'été.

Elle comprend 550 heures de formation au cours desquelles sont abordés l'étude des postures et des techniques respiratoires, la philosophie du yoga et ses textes de références, l'aspect pédagogique de l'enseignement en cours collectif et individuel, l'anatomie appliquée au yoga, ainsi que des sujets plus spécifiques comme la méditation, le chant védique, le yoga pour les femmes enceintes, le yoga pour les enfants, l'ayurvéda, etc...

(Voir programme complet en annexe)

La lignée :

Le yoga « viniyoga » s'inscrit dans la tradition indienne du professeur Krishnamacharya et de son fils T.K.V. Desikachar. La célèbre citation qui le caractérise est la suivante : « le yoga doit s'adapter à la personne et non l'inverse »

La « Fédération Viniyoga Internationale » dont l'école est membre, est garante de la transmission la plus complète et la plus juste qui soit de cette tradition.

Le formateur :

Marc Frémeaux s'intéresse à la relation corps/esprit depuis ses plus jeunes années, avec cette certitude que l'activité physique est en lien intime avec l'esprit et qu'une faiblesse de l'un se ressent immanquablement chez l'autre. Il est également convaincu que l'homme est avant tout « social » et que c'est dans son interaction avec le monde qui l'entoure qu'il va se réaliser.

Fort de ces prérequis, il a réalisé ses études universitaires à l'IFEPSA d'Angers en « Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives ». Après avoir entraîné dans le secteur du sport de haut niveau et enseigné comme professeur de natation ainsi que conseiller pédagogique auprès de l'IFEPSA, il s'est orienté vers les séniors en découvrant leur incroyable potentiel. C'est dans ce domaine qu'il a aussi découvert la richesse des collectivités territoriales dont il sortira « cadre » après avoir exercé des fonctions d'animateur, de manager auprès d'une équipe de 50 salariés, puis d'organisateur dans l'évènementiel.

Pratiquant de yoga depuis 1995, il choisit en 2009 de se former à l'enseignement du yoga auprès de Claude Maréchal, élève de Desikachar, puis très vite ressentira la nécessité de se former comme formateur de professeurs auprès de la « Fédération Viniyoga Internationale ».

En 2015 il complète ses connaissances par une formation de 4 ans en yoga thérapie avec le Maître indien de yoga de renommée internationale, le Dr Chandrasekaran.

Cette nouvelle promotion est la quatrième qu'il accompagne.

L'évaluation des connaissances :

Elle se fait en continu, de manière écrite ou orale, sur toute la durée du cursus mais également par une évaluation finale lors du stage d'été de quatrième année, débouchant sur la délivrance d'un « certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga ».

Nombre d'élèves :

20 personnes maximum afin de garantir un suivi individuel et un enseignement de qualité.

Le lieu, le logement et les repas :

La formation se déroule à Angers sauf pour le stage d'été qui sera commun avec l'école Viniyoga Nouvelle Aquitaine. Les repas sont au choix de chacun : pique-nique, restaurant...

Pour les personnes habitant loin, hébergement possible sur place.

Le coût de la formation par an avec les documents pédagogiques (hors hébergement et repas):

12 journées de formation : 960 €

Stage d'été de 4 jours : 350 €

4 cours individuels : 140 €

Comment candidater ?

Cette formation est ouverte à toute personne ayant une pratique d'au minimum 2 ans de yoga.

Un formulaire d'inscription devra être rempli, puis un entretien préalable viendra confirmer ou non la possibilité de participer à cette formation.

Une journée de présentation aura lieu le vendredi 18 juin 2021 à 19h30.

Dates de formation envisagées pour la 1^{ère} année :

1. Samedi 25 septembre 2021
2. Samedi 16 octobre 2021
3. Samedi 20 novembre 2021
4. Dimanche 21 novembre 2021
5. Samedi 11 décembre 2021
6. Samedi 22 janvier 2022
7. Samedi 26 février 2022
8. Samedi 19 mars 2022
9. Dimanche 20 mars 2022
10. Samedi 30 avril 2022
11. Samedi 21 mai 2022
12. Samedi 11 juin 2022

Stage d'été : du samedi 9 au mardi 12 juillet 2022

Date limite d'inscription : 30 juin 2021

Nota Bene : les personnes souhaitant approfondir leur pratique personnelle en vue d'améliorer leur santé, leur stabilité mentale, et s'intéressant à la dimension spirituelle du yoga, sont les bienvenues. Le cursus sera sur la base d'un engagement annuel sans obligation de faire les devoirs pédagogiques.