

## Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Date de naissance :

Courriel :

Tél :

Profession :

Je joins à mon inscription un chèque d'acompte de 150 euros libellé à l'ordre de Marc FREMEAUX

**Marc FREMEAUX**  
**12 Allée de la Chapelle**  
**49800 TRELAZE**  
**06 41 94 10 17**

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.

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.

## Cycle de formation au yoga viniyoga

Session 2022/2026

**Angers**  
**Pays de la Loire**



**Ecole de yoga**  
**Anjou-viniyoga**

Formation agréée par la Fédération  
Viniyoga Internationale

Début de formation :  
septembre 2022

### **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...



### **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 que l'un soutient 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'Institut de Formation en Education Physique et Sportive d'Angers en « Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives ». Son parcours s'est poursuivi dans le secteur du sport de haut niveau où il a été entraîneur de natation. Il a ensuite travaillé 12 ans en Université en tant que professeur de natation et conseiller pédagogique. Puis il s'est orienté vers les séniors en explorant 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.

### **Nombre d'élèves :**

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

### **Comment candidater ?**

Cette formation est ouverte à toute personne ayant une pratique d'au minimum 2 ans de yoga. Le formulaire d'inscription devra être rempli, puis un entretien préalable viendra confirmer ou non la possibilité de participer à cette formation.

### **Coût annuel de la formation avec les documents pédagogiques :**

> 12 journées de formation : 960 €

> Stage d'été de 4 jours : 320 €

> 4 cours individuels : 140 €

### **Dates de formation pour la 1<sup>ère</sup> année :**

1. Samedi 24 septembre 2022
2. Dimanche 25 septembre 2022
3. Dimanche 16 octobre 2022
4. Samedi 19 novembre 2022
5. Dimanche 20 novembre 2022
6. Samedi 14 janvier 2023
7. Samedi 4 février 2023
8. Dimanche 5 février 2023
9. Dimanche 12 mars 2023
10. Samedi 13 mai 2023
11. dimanche 14 mai 2023
12. Samedi 3 juin 2023

**Stage d'été :** du samedi 8 au mardi 11 juillet 2023

### **Présentation de la formation :**

Le samedi 18 juin 2021 de 10h30 à 12h.

**Inscription souhaitée avant le : 1<sup>er</sup> juillet 2022**