

Mini stage de yoga « viniyoga » à La Tambourinerie - Vendée Animé par Marc Frémeaux du vendredi 6 février à 17h au dimanche 8 février 2026 à 17h



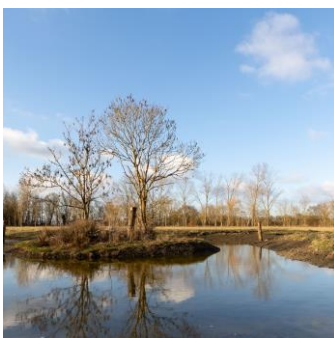
Mini-stage destiné aux professeurs de yoga certifiés, aux élèves en formation et aux pratiquants désirant approfondir leur connaissance du yoga.

Le programme :

- > 5 pratiques de yoga avec comme thématique principale les vinyasa,
- > un peu de philosophie avec la notion d'intuition vue par le yoga,
- > une découverte du Kung Fu avec Shaman Romero (philosophie + pratique),
- > deux séances de hammam,
- > une soirée relaxation/méditation,
- > une marche apéritive,
- > une soirée chants sacrés et mantra,
- > et des temps d'échange autour du feu de bois.

Le lieu : le gîte de La Tambourinerie est un endroit hors du temps, niché au cœur du marais vendéen et de sa nature préservée.

Ses atouts : la salle de yoga aménagée avec plancher chauffant et poêle à bois, le hammam, le salon lecture/détente, la cuisine bio et végétarienne, les chambres confortables, etc.



Renseignements :

Marc Frémeaux 06 41 94 10 17 - contact@angers-viniyoga.com