

# 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 apporte un réel confort physique, puis l'intérieurité 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.

*Le yoga « vinyoga » 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 Vinyoga Internationale dont l'école est membre, est garante de la transmission la plus complète et la plus juste qui soit de cette tradition.*



**ANGERS VINIYOGA**  
**- MARC FREMEAUX -**

<https://www.angers-viniyoga.com/>

# Cycle de formation au yoga vinyoga

Session 2026/2030

**Angers**

**Pays de la Loire**



**Ecole de yoga  
Anjou-vinyoga**

Formation agréée par la Fédération  
Vinyoga Internationale

Début de la formation :  
Octobre 2026

## **La formation :**

Elle comprend 550 heures et s'étale sur 4 ans. Cela permet de dispenser un enseignement de qualité et de prendre le temps de l'assimilation.

## **L'évaluation :**

Elle est continue tout au long du cursus. A l'issue de la formation un certificat d'aptitude à l'enseignement du yoga Vinyoga est délivré.

## **Le programme :**

- La philosophie du yoga au travers du Yoga sutra de Patanjali,
- Les âsana-s (postures),
- Les prâṇâyâma (techniques respiratoires),
- L'anatomie appliquée au yoga,
- L'aspect pédagogique de l'enseignement en cours collectif et individuel,
- Et des sujets plus spécifiques comme le yoga nîdra, la méditation, les mantra-s, le chant védique, les centres énergétiques (nadi-s et chakra-s), les mudra-s, le yoga et la maternité, le yoga pour les enfants, l'ayurvâda, etc...

(Programme détaillé sur demande)

Dans certains domaines spécifiques, des intervenants professionnels sont sollicités (philosophe, psychologue, thérapeute, collègues professeurs de yoga, 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.

## **Ses qualifications :**

- Maîtrise STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives -1987)
- Formateur à l'IFEPSA (l'Institut de Formation en Education Physique et Sportive d'Angers) de 1988 à 2000,
- Ancien cadre en collectivité territoriale,
- Professeur de yoga depuis 2010,
- Formateur yoga depuis 2013 (quatre promotions en formation initiale déjà formées + une promo en post-formation),
- Yoga thérapeute,
- Membre de la « Fédération Vinyoga Internationale ».

## **Nombre d'élèves accueillis :**

12 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 + un entretien préalable.

## **Le coût annuel de la formation :**

- 4 week end en présentiel  
+ 8 demi-journées en « zoom » : 960 €
- Stage d'été de 4 jours : 320 €
- 4 cours individuels : 140 €

(Paiement échelonné possible, chèques vacances et coupons sports acceptés)

## **Les dates 1<sup>ère</sup> année :**

- Samedi 17 et dimanche 18 octobre 2026
- Samedi 19 et dimanche 20 décembre 2026
- Samedi 20 et dimanche 21 février 2027
- Samedi 17 et dimanche 18 avril 2027

Plus des demi-journées ou soirées « zoom » entre les sessions (à définir)

**Stage d'été :** du samedi 3 au mardi 6 juillet 2027

***Un temps de présentation aura lieu le vendredi 30 mai 2026 à 18h à la résidence Picasso***

Renseignements par tél au 06 41 94 10 17 ou par courriel à [contact@angers-viniyoga.com](mailto:contact@angers-viniyoga.com)