

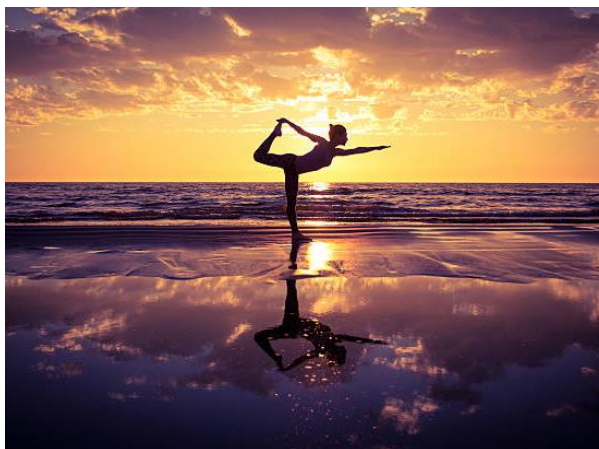
# Cycle de post-formation

## Animé par Marc Frémeaux

### Ecole de yoga Anjou-Viniyoga

Session 2026/2029

Angers  
Pays de la Loire



#### Descriptif :

Cette post formation s'adresse aux professeurs ayant suivi le premier cycle de formation à l'enseignement du yoga Viniyoga.

Ces 3 années supplémentaires permettent un approfondissement des connaissances dans le domaine du yoga viniyoga ainsi qu'une ouverture à d'autres disciplines ayant un lien plus ou moins proche avec le yoga.

Elle comprend aussi une approche plus concrète des applications personnelles et thérapeutiques du yoga, notamment au travers du cours individuel.

#### Programme :

- Etude des livres 3 et 4 du Yoga Sutra de Patanjali.
- Etude des postures du tableau « B » dites « Shrishti ».
- Approfondissement du cours individuel.
- Etude approfondie des aspects énergétiques du yoga (les Kosha, les Vayu, etc.)
- Etude des principaux textes sur lesquels s'appuie le yoga traditionnel : Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika, Yoga Rahasya, Yoga Yajnavalkya, Samkhya.
- Découverte de disciplines complémentaires avec intervention de professionnels : ayurveda, naturopathie, chant védique, yoga du son, méditation, mudra des mains, massage ayurvédique, grossesse, yoga sur chaise, yoga nidra, yoga Iyengar, yoga thérapie...

#### Organisation :

Enseignements répartis sur 3 années comportant chacune :

- 6 journées
- 1 stage d'été
- 3 cours individuels

Soit 250 heures au total pour cette post-formation.

#### Cout de l'enseignement :

- 6 journées/an = 480 €
- 3 cours individuel/an = 105 €
- Stage d'été (3 jours) = 240 € (hors repas et éventuel hébergement)

#### Dates des journées envisagées pour la 1<sup>ère</sup> année :

- samedi 7 et dimanche 8 novembre 2026
- samedi 6 et dimanche 7 février 2027
- samedi 22 et dimanche 23 mai 2027

**Renseignements :** [contact@angers-viniyoga.com](mailto:contact@angers-viniyoga.com) ou 06 41 94 10 17

**Inscription** à l'aide du bulletin joint à retourner à  
Marc Frémeaux, 12 allée de la Chapelle 49800 Trélazé