

Formation Viniyoga

Début de la formation: automne 2018: enseignantes: Lily Champagne et Françoise Labossière

Description de la formation

-La tradition du yoga de T. Krisnamacharya et l'enseignement Viniyoga.
-Les bases techniques de la pratique du yoga (âsana)
-Les fondements du yoga.
- Les règles de bases pour la construction de séances.
- Les règles pédagogiques pour la transmission du yoga en groupe, en individuelle ou avec des clientèles particulières.
- Les bases techniques du prânâyâma.
- Le programme complet comprend l'étude du 1e et 2e livre des Yoga-sûtra de Patanjali.
- L'étude et la mise en pratique des postures du tableau A

- Étude des 6 prânâyâmas de bases
- Pratique de différentes techniques de méditations
- Étude de quelques mudrâ et mantra.

Téléchargez le PDF

Consultez le document ici-bas

Exemple d'enseignement, présentation

Centre viniyoga Lily Champagne

Centre Viniyoga Lily Champagne
6655 boulevard Joseph-Renaud
Anjou QC
H1K 3V3

Courriel

viniyoga@lilychampagne.com

Téléphone

514 - 356 - YOGA (9642)

Archives

Photos de Lily avec des amies, profs, étudiantes de Viniyoga lors du colloque de la Fédération francophone de yoga










Communiquez avec moi directement

Et vous remercie toutes les personnes qui ont passé sur mon chemin pour faire en sorte que le Viniyoga puisse resplendir toujours.
Enseignante: Lily Champagne