Deux postures à vous proposer

Nous vous proposons ces deux postures pour voir en quoi consiste cette technique de faire des croquis pour écrire des séquences, des cours de Yoga tel qu'enseigné avec l'approche Viniyoga. De plus, nous ajoutons des cours complets qui intègrent ces postures afin que vous puissiez voir l'ensemble de la pratique.

Uttanashishosana et Anantasana

Voici les croquis de deux postures tel que présenté par Yoga Rivière-du-Loup de Yoga Rivière-du-Loup. Ces croquis sont une méthode utilisé en Viniyoga.

Séances complètes qui intègrent ces deux postures

[+]

Information au sujet de cette technique d'illustration

Les techniques de dessins sont démontrées et expliquées par plusieurs. Voici des pages intéressantes qui montrent les techniques utilisées afin de s'approprier cette façon de faire.

- Technique d'illustration dessinée sur des cartes (EN). Tout y est même les réseaux sociaux pour diffuser l'info.
- Comment faire des desseins qui se comprennent (EN)