

Le Viniyoga d'Alain et Etiennette est international

Suivez-nous sur Yoga Rivière du Loup et sur ce site

Tel qu'enseigné par Claude Maréchal

Bonjour à vous qui aspirez au bien-être par la voie du yoga

Yoga



Pour un yoga de qualité, adapté à vos besoins.

Cliquez sur cette bannière pour accéder à notre programmation

---

Avec Alain Gendron et Étiennette Gagnon,

professeurs et formateurs en Viniyoga.
Formation continue en yogathérapie
avec M. Claude Maréchal
Diplômés de L'École Étude
et transmission yoga (ETY).
Membres de FFY et du CTY.

418-862-9733

yogarivieredulOup@gmail.com

C'est quoi le Viniyoga?

“

> *Viniyoga, ce n’est pas seulement adapter les postures,*
> *c’est aussi l’enchaînement, la construction d’une pratique , tout le vinyasa,*
> *comprenant la préparation et la compensation des postures,*
> *avec en plus le rôle prépondérant de la respiration.*
> *L’appelation viniyoga vient de Krisnamacharya,*

A propos de Claude Maréchal

[+]

YouTube

[-]

Voici une vidéo de nous qui présente Yoga Rivière du Loup

Le silence en yoga

[+]

C’est dans le silence qu’on apprend la créativité.

[+]

L'esprit Viniyoga

[+]

Krishnamacharya

Cette citation résume tout l'enseignement Viniyoga
{QUOTE()}
Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit
être soigneusement adapté à chaque personne.
Professeur T. Krishnamacharya
{QUOTE()}
Cette citation résume tout l'enseignement Viniyoga

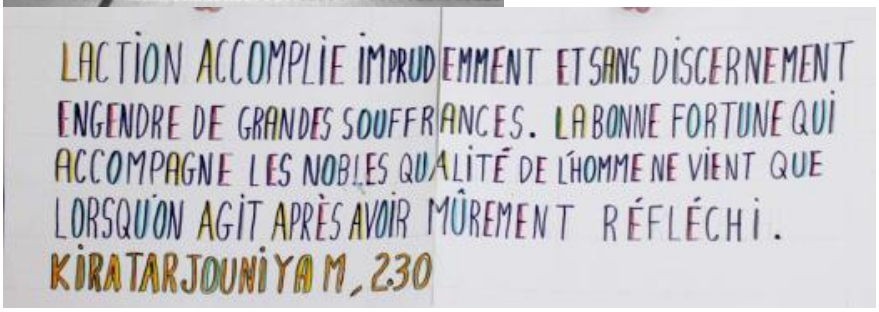
Krishnamâcharya: grand yogi et grand érudit de l'Inde de qui nous vient l'application du concept viniyoga

Centre de yoga Alain et Etiennette
Rivière du Loup
Écrivez-nous









Correspondance des mudras avec les chakras

[-]

Doigt	Auriculaire	Annulaire	Majeur	Index	pouce
Éléments	Terre	Eau	Feu	Air	Espace
Chakra	Muladhara Chakra	Swadhisthana Chakra	Manipura Chakra	Anahata Chakra	Vishuddhi Chakra
Devant du cors	Périnée et bas-ventre	Espace entre pubis et nombril	Nombril et pointe du sternum	Centre de la poitrine	Gorge
Arrière du corps	Base de la colonne	Vertèbres lombaires	Milieu du dos	Espace entre les omoplates	Haut du dos Vertèbres cervicales
Systèmes	Élimination	Digestion et élimination	Digestion et reins	Respiration et circulation	Endocrinien et immunitaire
pour	Constipation Hémorrhoïdes Crampes Hypertension	Diarrhée Constipation Règles	Digestion Foie - Estomac Pancréas	Pouvons et cœur	Gorge et tête
Prudence	Pression basse	Estomac fragile	Anxiété	Haute pression	Hyper Thyroïde problèmes respiratoires
Nom en sanskrit	Kanishta	Anamika	Madhyama	Tarjani	Angushta

Liens intéressants

[+]

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 Yoga tel qu'enseigné en 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 AlainEtEtiennette 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 technique.

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

De plus

[+]

Pour nous rejoindre

_