



# Le Vinyoga 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 Vinyoga.  
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 Vinyoga?

“

*Vinyoga, 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'appellation vinyoga vient de Krishnamacharya,*

## 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 Vinyoga

[+]

## Krishnamacharya

Cette citation résume tout l'enseignement Vinyoga

{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 Vinyoga

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

**Centre de yoga Alain et Etienne**

**Rivière du Loup**

[Écrivez-nous](#)



**Calendrier**  
**Évènements**

**Rendez-vous**  
**Radio et Vidéo**

L'ACTION ACCOMPLIE IMPRUDÉMMENT ET SANS DISCERNEMENT  
ENGENDRE DE GRANDES SOUFFRANCES. LA BONNE FORTUNE QUI  
ACCOMPAGNE LES NOBLES QUALITÉS DE L'HOMME NE VIENT QUE  
LORSQU'ON AGIT APRÈS AVOIR MÛREMENT RÉFLÉCHI.  
KIRATARJUNIYAM, 230

# Correspondance des mudras avec les chakras

[\[-\]](#)

Doigt	Auriculaire	Annulaire	Majeur	Index	pouce
<b>Éléments</b>	Terre	Eau	Feu	Air	Espace
<b>Chakra</b>	Muladhara Chakra	Swadhisthana Chakra	Manipura Chakra	Anahata Chakra	Vishuddhi Chakra
<b>Devant du cors</b>	Périnée et bas-ventre	Espace entre pubis et nombril	Nombril et pointe du sternum	Centre de la poitrine	Gorge
<b>Arrière du corps</b>	Base de la colonne	Vertèbres lombaires	Milieu du dos	Espace entre les omoplates	Haut du dos Vertèbres cervicales
<b>Systèmes</b>	Élimination Constipation Hémorroides Crampes Hypertension	Digestion et élimination Diarrhée Constipation Règles	Digestion et reins Foie - Estomac Pancréas	Respiration et circulation Poumons et cœur	Endocrinien et immunitaire Gorge et tête
<b>Prudence</b>	Pression basse	Estomac fragile	Anxiété	Haute pression	Hyper Thyroïde problèmes respiratoires
<b>Nom en sanskrit</b>	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 Vinyoga. 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 [AlainEtEtienne](#) de Yoga Rivière-du-Loup. Ces croquis sont une méthode utilisé en Vinyoga.



# 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 dessins qui se comprennent](#) (EN)

## De plus

[+]

## Pour nous rejoindre

-