

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.



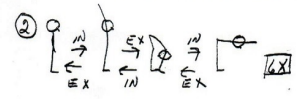
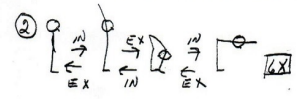
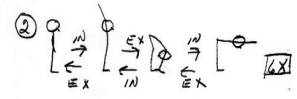
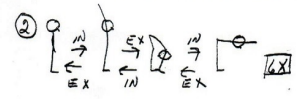
Séances complètes qui intègrent ces deux postures




[+]

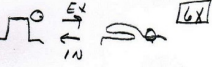
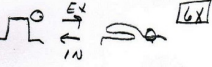
Séance numéro un qui inclus Uttanashishosana


RENFORCEMENT ET ASSOUPPLISSEMENT


① OBS.


②    

③   (EX, IN)  + OBS, entre ch. côte


④  


⑤  6 R. + au -
UTTANA SHISHOSANA

⑥  2 à 4 min.

⑦  Pranayama
Pratiloma up.
12 resp.

Centre de Yoga
Alain Gendron &
Étienne Gagnon
418-862-9733
alain@yogapartout.com



 <http://yogapartout.com/AlainEtEtienne>

Séance numéro deux qui inclus Anantasana

CENTRE DE YOGA
APPROCHE VINNYASA
PARTIE DE LA DU ON EST
ALAIN GENDRON
ETIENNETTE GAGNON
PROFESSEURS DIPLOMES ETY
418-862-9733

11² Cours

① OBS.
N - AVANT DU CORPS
- ARRIERE DU CORPS

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

GRUVIDHANA EUCIL
GRANULOMA APOUSOMANT.

6 resp. chi
nos entre à côté
-- -->

passer se déposer


Uddiyana

IN = N9
EX = 2 Narine
IN = N droite
EX = 2 Narine

Anuloma

IN = 2 Narine
EX = N9
IN = 2 Narine
EX = N droite

total 108 R.

 <http://yogapartout.com/AlainEtEtienne>

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)