

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 Étienne 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'appellation 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

[+]

Exemple dans cette phrase

"Nous sommes heureux de vous accompagner sur le chemin du yoga le chemin de la liberté"

Cette phrase est plus facile à dire si on met des pauses "Nous sommes heureux de vous accompagner sur le chemin du yoga le chemin de la liberté"

Écoutez, voyez un autre exemple dans la vidéo de [Claude Maréchal](#), maître enseignant en Viniyoga et élève direct de Krishnamacharya. Dans cet extrait sur [YouTube](#), il nous parle de ces débuts en yoga... dans les années soixante

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

[Écrivez-nous](#)



Calendrier Évènements

*Rendez-vous
Radio et Vidéo*



L'ACTION ACCOMPLIE IMPRUDEMENT ET SANS DISCERNEMENT
ENGENDRE DE GRANDES SOUFFRANCES. LA BONNE FORTUNE QUI
ACCOMPAGNE LES NOBLES QUALITÉ DE L'HOMME NE VIEN
LORSQU'ON AGIT APRÈS AVOIR MÛREMENT RÉFLÉCHI.
KIRATARJOUNIYA M, 2.30

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 Hémorroïdes 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 [AlainEtEtienne](#) de Yoga Rivière-du-Loup. Ces croquis sont une méthode utilisé en Viniyoga.



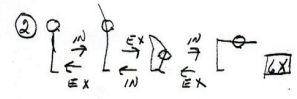
Séances complètes qui intègrent ces deux postures


[+]

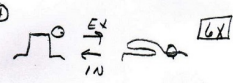
Scéance numéro un qui inclus Uttanashishosana


RENFORCEMENT ET ASSOULISSEMENT


① OBS


② 

③  + OBS, entre ch. côte


④ 


⑤  6 R. + au -
UTTANA SHISHOSANA

⑥  2 à 4 min.

⑦  Pranayama
Pratiloma ujj.
12 resp.

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



 <http://yogapartout.com/AlainEtEtienne>

Scéance numéro deux qui inclus Anantasana

① OBS. - AVANT DU CORPS - ARRIERE DU CORPS

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

GRUVIDHANA EVEL
GRANULOMA APEUSMENT.

CENTRE de YOGA
 APPROCHE VINYASA
 PARTIE DE LA DU OU EST
 ALAIN GENDRON
 ETIENNETTE GAGNON
 PROFESSEURS DIPLOMES ETV
 418-862-9733

11^e classe

6 resp. ché
nos entre à côté

Avant de commencer

passer se déposer

Urdhva

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 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

📍 Nos coordonnées



The image shows a business card for a yoga studio. On the left, the word "YOGA" is written in large, green, stylized letters. Below it, the text "Approche viniyoga" is written in a smaller green font. Underneath that, the phrase "Partir de là où on est" is written in bold green letters. The names "Alain Gendron & Etienne Gagnon" and their title "Professeurs diplômés ETY" are listed in green. The phone number "418 862-9733" and the email address "alainetienne@videotron.ca" are also in green. On the right side of the card, there is a logo featuring a black silhouette of a person in a yoga pose, reaching up towards a blue rectangular area filled with yellow stars. Below the logo, the word "YOGA" is written in black capital letters.

Centre de yoga Alain Gendron et Etienne Gagnon - Rivière du Loup

<http://yogariviereduloup.com>

Par email

418-862-9733