Le Centre de Yoga Alain Gendron et Etiennette Gagnon, relance ses activités à partir du 15 janvier 2017 à Rivière-du-Loup. Diplômés par l'École Étude et Transmission du Yoga (ETY) et certifiés par la Fédération francophone du Yoga (FFY). Ces professeurs et formateurs continuent à promouvoir cet art millénaire pratiqué de façon sécuritaire.

Les professeurs diplômés ETY ont suivi une formation sérieuse dispensée sur quatre années, comportant 500 heures d'étude et de pratique sur les fondements et les bases techniques du yoga, la philosophie et la psychologie du yoga (Yoga-Sûtra de Pantanjali), l'analyse et l'application pratique des techniques utilisées : âsana, prânâyâma et mûdra, la didactique et la méthodologie ainsi qu'une post-formation échelonnée sur 3 ans.

Ces professeurs et formateurs diplômés enseignent en région, selon la tradition indienne de T. Krishnamacharya. On peut les rejoindre au 418 862-9733. L'une de leurs préoccupations majeures est de permettre aux personnes qui souhaitent pratiquer le yoga d'identifier des professeurs ayant reçu une formation adéquate, afin de recevoir un enseignement de qualité dans un cadre sécuritaire.

En effet, l'enseignement du yoga n'étant régi par aucune association professionnelle ou reconnaissance officielle, toute personne peut se déclarer professeur de yoga sans avoir reçu toute la préparation nécessaire; il convient donc aux personnes qui souhaitent s'initier à cet art si bénéfique et de plus en plus populaire, de se renseigner sur le sérieux de leur professeur.

Mentionnons qu'ils sont toujours en formation continue. En mai 2016, ils ont reçu un diplôme en Yogathérapie.

L'esprit Viniyoga

Selon Claude Maréchal, Viniyoga est un concept du yoga classique. En Occident, l'intérêt premier pour le yoga est associé à la santé, en d'autres termes à la recherche de l'équilibre et du bonheur. Une application quotidienne de la pratique du yoga, bien ajustée, maintient un excellent équilibre général, stimule la vitalité et protège la santé. La pratique peut tendre pour les personnes qui le désirent, vers l'intériorisation et la méditation. Le pratiquant se retrouve alors avec lui-même expérimentant le calme intérieur et la sérénité. Le yoga s'adresse à toute personne qui veut améliorer sa situation, qui éprouve le souhait « d'aller mieux » (physiquement et mentalement), à quiconque veut gagner en dynamisme, stabilité ou encore qui désire s'élever spirituellement.

Dans notre contexte moderne, le yoga se révèle un outil puissant de gestion du stress. Apprendre à respirer, à prendre conscience des tensions et à les contrôler, assouplir à la fois le corps et l'intellect: voilà certains des bienfaits que procure la pratique du yoga.

M. Maréchal pour la 9e année reviendra à Rivière du Loup, fin mai 2017 pour animer un atelier sur les dix centres d'énergie qu'on appelle nadî ou chakras.

Pour informations ou inscriptions : 418-862-9733 ou yogariviereduloup@gmail.com