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

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

[+]

Exemple dans cette phrase

"Noussommesheureuxdevousaccompagnersurlecheminduyogalechemindelaliberté"

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

LACTION ACCOMPLIE IMPRUDEMMENT ET SANS DISCERNEMENT ENGENDRE DE GRANDES SOUFFRANCES. LA BONNE FORTUNE QUI ACCOMPAGNE LES NOBLES QUALITÉ DE L'HOMME NE VIENT QUE LORSQU'ON AGIT APRÈS AVOIR MÛREMENT RÉFLÉCHI.

KIRATARJOUNIYA M, 230

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.

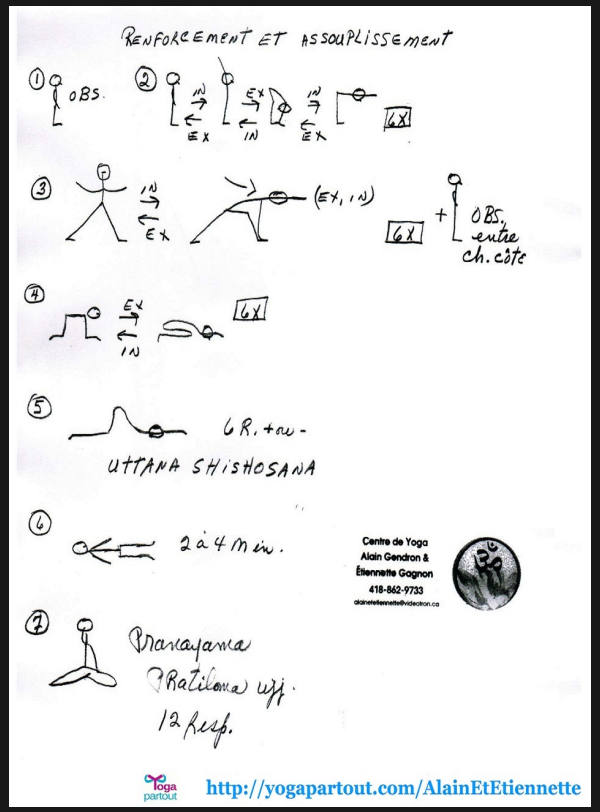
Uttanashishosana et Anantasana

Voici les croquis de deux postures tel que présenté par AlainEtEtiennette de Yoga Rivière-du-Loup. Ces croquis sont une méthode utilisé en Viniyoga.

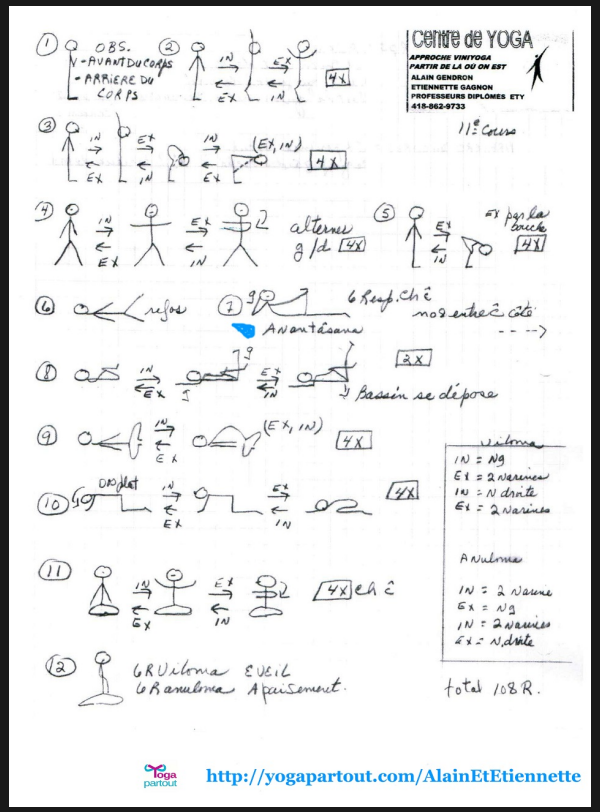
Séances complètes qui intègrent ces deux postures

[+]

Scéance numéro un qui inclus Uttanashishosana



Scéance numéro deux qui inclus
Anantasana



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

×

ℹ Nos coordonnées

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

http://yogarivieredu loup.com

Par email

418-862-9733

–