



# Formation Viniyoga

Début de la formation: automne 2018: enseignantes: Lily Champagne et Françoise Labossière

## Description de la formation

- La tradition du yoga de T. Krishnamacharya et l'enseignement Viniyoga.
- Les bases techniques de la pratique du yoga (âsana)
- Les fondements du yoga.
- Les règles de bases pour la construction de séances.
- Les règles pédagogiques pour la transmission du yoga en groupe, en individuelle ou avec des clientèles particulières.
- Les bases techniques du prânâyâma.
- Le programme complet comprend l'étude du 1e et 2e livre des Yoga-sûtra de Patanjali.
- L'étude et la mise en pratique des postures du tableau A

- Étude des 6 prânâyâmas de bases
- Pratique de différentes techniques de méditations
- Étude de quelques mudrâ et mantra.

# Téléchargez le PDF

Consultez le document ici-bas

## Exemple d'enseignement, présentation



# Centre viniyoga Lily Champagne

Centre Viniyoga Lily Champagne  
6655 boulevard Joseph-Renaud  
Anjou QC  
H1K 3V3

## Courriel

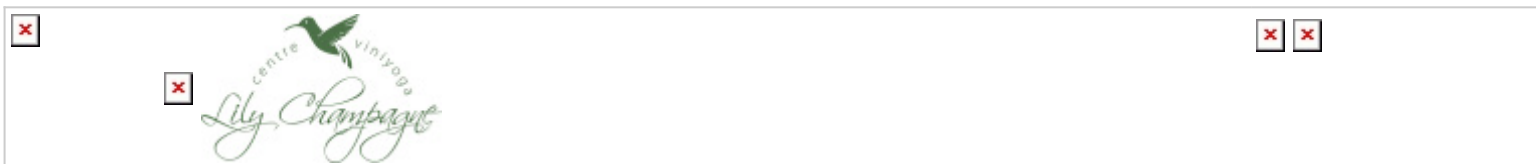
[viniyoga@lilychampagne.com](mailto:viniyoga@lilychampagne.com)

## Téléphone

514 - 356 - YOGA ( 9642)

## Archives

Photos de Lily avec des amies, profs, étudiantes de Viniyoga lors du colloque de la Fédération francophone de yoga



# Communiquez avec moi directement

Et vous remercie toutes les personnes qui ont passé sur mon chemin pour faire en sorte que le Viniyoga puisse resplendir toujours.

Enseignante: [Lily Champagne](#)