



Le Viniyoga d'Alain et Etienneette 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'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

[+]

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

Centre de yoga Alain et Etienne

Rivière du Loup

[Écrivez-nous](#)



Calendrier
Évènements

Rendez-vous
Radio et Vidéo

JPG

JPG

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 | Poumons et cœur | Gorge et tête |
| Prudence | Pression basse | Estomac fragile | Anxiété | Haute pression | Hyper Thyroïde problèmes respiratoires |
| Nom en sanskrit | Kanishtha | 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

[+]

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

-