

## Le Viniyoga d'Alain et Etienne 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

[\[+\]](#)

## 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

**Centre de yoga Alain et Etienne**

**Rivière du Loup**

[Écrivez-nous](#)



**Calendrier**  
**Évènements**

---

**Rendez-vous**  
**Radio et Vidéo**



# Correspondance des mudras avec les chakras

[-]

<b>Doigt</b>	<b>Auriculaire</b>	<b>Annulaire</b>	<b>Majeur</b>	<b>Index</b>	<b>pouce</b>
<b>Éléments</b>	Terre	Eau	Feu	Air	Espace
<b>Chakra</b>	Muladhara Chakra	Swadhisthana Chakra	Manipura Chakra	Anahata Chakra	Vishuddhi Chakra
<b>Devant du cors</b>	Périnée et bas-ventre	Espace entre pubis et nombril	Nombril et pointe du sternum	Centre de la poitrine	Gorge
<b>Arrière du corps</b>	Base de la colonne	Vertèbres lombaires	Milieu du dos	Espace entre les omoplates	Haut du dos Vertèbres cervicales
<b>Systemes</b>	Élimination	Digestion et élimination	Digestion et reins	Respiration et circulation	Endocrinien et immunitaire
<b>pour</b>	Constipation Hémorroïdes Crampes Hypertension	Diarrhée Constipation Règles	Digestion Foie - Estomac Pancréas	Poumons et cœur	Gorge et tête
<b>Prudence</b>	Pression basse	Estomac fragile	Anxiété	Haute pression	Hyper Thyroïde problèmes respiratoires
<b>Nom en sanskrit</b>	Kanishtha	Anamika	Madhyama	Tarjani	Anqushtha

## 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 dessinée 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

-