

# Formation Viniyoga

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

# Description de la formation

- La tradition du yoga de T. Krisnamacharya 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 at lilychampagne.com](mailto:viniyoga@lilychampagne.com)

# Téléphone

514 - 356 - YOGA ( 9642)

×

**i** Mes origines

Grâce à un diagnostic "d'arthrite spondylite ankylosante" je me suis mis au yoga. Qui aurai cru que je devienne enseignante de yoga!

# 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](#)