

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 de Yoga tel qu'enseigné avec l'approche 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 [Yoga Rivière-du-Loup](#) de Yoga Rivière-du-Loup. Ces croquis sont une méthode utilisé en Viniyoga.



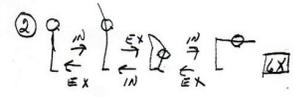
Séances complètes qui intègrent ces deux postures

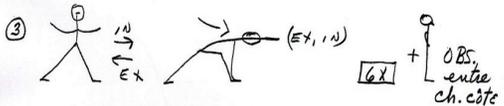
[+]

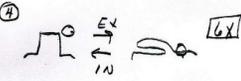
Séance numéro un qui inclus Uttanashishosana

RENFORCEMENT ET ASSOULISSEMENT

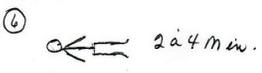
① OBS

② 

③ 

④ 

⑤ 

⑥ 

⑦ 

Centre de Yoga
Alain Gendron &
Étienne Gagnon
418-862-9733
alain@yogapartout.com



 <http://yogapartout.com/AlainEtEtienne>

Séance numéro deux qui inclus Anantasana

① OBS. - AVANT DU CORPS - ARRIERE DU CORPS

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

GRUVIDHANA EVEL
GRANULOMA APEUSMENT.

CENTRE de YOGA

APPROCHE VINYASA
PARTIE DE LA DU ON EST
ALAIN GENDRON
ETIENNETTE GAGNON
PROFESSEURS DIPLOMES ETV
418-862-9733

11^e classe

Vinyasa

IN = N9
EX = 2 Navasa
IN = N droite
EX = 2 Navasa

Anuloma

IN = 2 Navasa
EX = N9
IN = 2 Navasa
EX = N droite

total 108 R.

<http://yogapartout.com/AlainEtEtienne>

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 façon de faire.

- [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 \(EN\)](#)