Emilie Picaud (https://www.milyoga.com), je suis Professeur de Viniyoga depuis plus de 6 ans pour les entreprises, les associations, les écoles…
J'ai été formée à l'école ETY de Claude Maréchal (cycle de 4 années), puis en post formation à l'école Dauphiné Savoie de Denis Perret (cycle de 3 ans), actuellement en formation en yoga nidra (association Kailash Nath) (cycle de 2 ans).

J'ai découvert le yoga lorsque je travaillais en entreprise. Je m'en servais comme outil pour gérer mon stress quotidien. Au fur et à mesure de mes pratiques, j'ai voulu approfondir cette discipline, j'ai donc débuté une formation pour devenir professeur de viniyoga. A travers plusieurs enseignements, je continue à affiner mes pratiques et mes connaissances.

Le viniyoga :

L'esprit du Viniyoga, c'est partir de là où l'on se trouve. Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga mais le yoga qui doit s'adapter aux gens.
C'est une pratique posturale progressive basée sur l'apprentissage de la respiration, de l'auto-observation et de l'écoute de Soi.
Vous apprendrez à vous écouter et à lâcher prise.
Vous serez plus souple, plus résistant, moins stressé, mais aussi à travers des enchainements, vous retrouverez votre dynamisme.

Des techniques :

Les 3 principales techniques sont les postures (âsana) dynamiques, statiques et enchainées ; les techniques respiratoires (prânâyâma), et certains gestes particuliers (mudrâ) qui « scellent le grand souffle de vie » dans le corps. Ces techniques sont utilisées conjointement dans des séquences pratiques de durées et d'intensité variables. Elles jouent un rôle important dans l'ensemble de la démarche du yoga.

Les effets :

- Assurer, protéger et développer la force, la souplesse, la résistance, l'équilibre et la relaxation du corps.
- Redresser le corps, le corriger et l'aligner en profondeur
- Maintenir l'activité du feu digestif
- Développer l'aptitude à la concentration de l'esprit