



« Viniyoga; ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être adapté à chacun. »

) Différents cours offerts
centre-viniyoga-lily-champagne.com

Voici un petit rappel ;

Pour information et inscription :

Adresse courriel : viniyoga@lilychampagne.com

Téléphone : 514-356-YOGA (9642)

- **Mot de Lily**
- **Mot de Lily en rafale**
- **Étude 1^e livre des yoga sūtra de Patanjali**
(Écoute en différé)
- **Cours de yoga automne 2023 (en différé)**
- **Achat du lien pour 3 cours de Yoga débutant**
- **Retraite les 5 souffles 26 au 29 septembre 2024**
- **Recette : Crème de carottes et oranges**



Plus je vieillis et plus je trouve qu'on ne peut vivre qu'avec les êtres qui nous libèrent et qui nous aiment d'une affection aussi légère à porter que forte à éprouver.

Albert Camus



Un des secrets de mon bonheur au quotidien

J'ai toujours eu envie d'être en relation avec les autres. En voici quelques exemples :

- Ma mère m'avait raconté que toute petite je me retrouvais souvent chez des voisins en leur racontant toutes sortes d'histoires et en les faisant rire. Maman passait son temps à me chercher.
- Un jour j'ai été bouquetière lors d'un concours de beauté. Il y avait 5 petites filles, dont moi (photo de moi toute petite en début de texte).

Et en soirée bien entendu les enfants partaient se coucher sauf moi qui est restée toute la soirée à me promener de table en table pour demander à chaque monsieur de bien vouloir danser avec moi.

- Je me souviens vaguement quand des personnes arrivaient chez moi (de la famille ou pas) et aller chercher le débouche toilette (que je prenais pour un micro) pour leur faire un spectacle de chant et de par là même créer avec eux un lien de relation.

Ce n'est pas pour rien que j'avais choisi comme thème de mon sujet de recherche pour compléter ma formation Viniyoga « Le yoga et la relation ». Pas un hasard non plus que je me suis retrouvée avec l'envie de vivre dans un éco-village. Ce besoin de relation et de partage était pour moi un des éléments les plus importants de ma vie.

D'ailleurs tous ces élèves qui ont parsemé mon chemin sont devenus très souvent des amis qui font encore partie de ma vie souvent depuis de nombreuses années.

Cela m'a beaucoup servi et je reste convaincue (preuve à l'appui grâce à de nombreuses recherches) qu'un des secrets du bonheur réside dans cette capacité d'être entourée et de nourrir les liens.

Cependant, aujourd'hui je me rends compte que plus je vieillis, plus je choisis mes relations et m'investis avec ceux et celles qui ont les mêmes valeurs que moi. Ceux qui m'apprécient pour ce que je suis sans que j'aie à forcer les choses et les gens, mais laisser venir. Et savez-vous quoi? Cela m'a permis d'avoir plus de liberté et de légèreté dans mes relations. Continuer d'être sans avoir toujours à faire. Voilà ce que ma démarche en Yoga m'apprend encore aujourd'hui avec cette merveilleuse philosophie que sont les yoga-sûtra de Patanjali qui m'accompagnent toujours. Namasté, Lily xxx

Mot de Lily en rafale.

Les mots de Lily vous inspirent !
Je vous invite à aller lire ces
petits textes sur le site :



www.centre-viniyoga-lily-champagne.com

Spécial--- Spécial--- Spécial--- Spécial--- Spécial

Cours de yoga et philosophie de Patanjali



Tarif régulier

Session cours de yoga 12 semaines au prix de 150\$

Formation du 1^e livre de Patanjali 12 cours au prix de 250\$

Prix spécial

325\$ pour 24 cours (yoga et philosophie)

Yoga : Lundi et mardi

Philosophie : Vendredi

***** Les cours se donneront en Zoom ou en différé.**

Vous voulez débiter le YOGA mais ne savez pas par où commencer? Ou encore aimeriez débiter dans une classe plus exigeante mais n'avez aucune base? J'ai pensé a une belle façon de vous accompagner.



**Cours 1 : Qu'est-ce que le yoga?
Que signifie le mot yoga?
Quelle aide peut nous apporter le yoga?
Quel sont les cadeaux du yoga ?
Avec séance et relaxation. Durée 1h15**

Cours 2 : Définition et particularité de l'approche Viniyoga.

« L'esprit de Viniyoga, c'est partir de là où l'on se trouve. Puisque chacun est différent et change de temps à autre, il ne peut y avoir de point de départ commun et les réponses toutes faites ne servent à rien. Il est important de tenir compte de nos aspirations et de nos besoins. »

Avec séance et relaxation. Durée 1h15

Cours 3 : La respiration tout ce qu'il faut savoir!

Avec séance, exercice respiratoire et relaxation. Durée 1h15

À écouter quand bon vous semble! Prix : 50\$

Contactez-moi : 514-356-YOGA (9642)

viniyoga@lilychampagne.com

Retraite du 26 au 29 septembre 2024
« Les 5 souffles »

Centre des Ursulines à Québec.



Une fin de semaine-ressourcement dans une ambiance propice au retour vers soi. Apprendre à se donner du temps est probablement un des plus beaux cadeaux que vous puissiez vous offrir, pour descendre et retourner dans cet espace de paix et de tranquillité au cœur de chacun de nous.

Les techniques proposées seront composées d'exercices simples, qui ont fait leurs preuves dans la pratique du yoga, accompagnées de techniques de respiration, de mantra et de mûdras. Ces outils nous accompagneront pour nous aider à démystifier ces merveilleux outils de retour vers soi. Retour vers soi pour aller avec Amour et Respect vers l'autre. Voici ces 5 souffles que nous aurons le bonheur de mieux comprendre dans l'expérience et la pratique de chacun d'eux.

Prâna : Prendre, recevoir, assimiler...

Apâna : Rejeter, éliminer, évacuer...

Samâna : Égaliser, équilibrer, redistribuer...

Udâna : Élever, transcender, surmonter, orienter...

Vyâna : Diffuser, échanger, informer, pénétrer, envahir...

De plus, le plaisir de se retrouver en groupe pour partager est aussi une opportunité de vivre le bonheur du moment présent. C'est aussi cela « ÊTRE ».

C'est une invitation! Lily xxx

Coût retraite : 250\$ Hébergement : À voir

Crème de carottes parfumés à l'orange et au gingembre

Ingrédients :

- 1 c. soupe d'huile végétale
- 1 oignon blancs ou jaune hachés
- 6 carottes coupés en cubes
- 2/3 de tasse de jus d'orange
- 2 ½ c. soupe de gingembre frais râpés
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 2 tasses d'eau
- ½ tasse de noix de cajou
- 1 pincée de sel ou de l'herbamare



Méthode :

- Dans une casserole faire revenir l'oignon dans l'huile 3 ou 4 minutes.
- Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter à couvert. Environ 25 minutes.
- Ajouter les noix de cajou
- Réduire en purée au mélangeur.
- Ajouter au moment de servir un petit coulis de crème de soya.

Délicieux!



« Viniyoga; ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être adapté à chacun. »

) Différents cours offerts
centre-viniyoga-lily-champagne.com