

Je vous présente l'équipe du centre. Nous sommes une belle gang ! Passionnées, professionnelles et surtout voulant offrir le meilleur de ce que nous sommes.

En 1980, un diagnostic « d'arthrite spondylite ankylosante » fut l'élément déclencheur d'une prise en charge de ma santé globale. Quelques années plus tard et après plusieurs recherches dans différents domaines de la santé j'ai découvert le Yoga selon l'approche Viniyoga. Ce fut une belle et grande révélation autant physique que psychologique! Après 33 ans de pratique je continue encore de découvrir cette merveilleuse discipline afin de nourrir toutes les parties de ma vie et en faire profiter tous ceux et celles avec qui j'ai le privilège d'être en relation. Fondatrice du C.V.L.C. depuis 2003, j'ai recruté des professeurs qui adhèrent aux mêmes valeurs que moi et qui sont importantes : l'écoute, la générosité, l'accueil et la capacité de s'adapter, afin de répondre aux besoins des participants. C'est avec joie que mon équipe et moi vous accueillerons ; que ce soit en stage, en session, en cours ou en leçon individuelle, vous trouverez un Yoga à la mesure de vos besoins.

Lily



Marlene



Marjo



Élaine



Mère de deux enfants, passionnée de yoga et de méditation. Le yoga s'est introduit dans ma vie lors de ma 1^o grossesse en 2002. À ce moment-là j'ai découvert les bienfaits physiques que pouvait m'apporter cette discipline.

J'ai décidé de faire une formation de yoga avec Lily et en 2008 j'ai commencé à enseigner en me spécialisant en yoga périnatal. Maintenant j'enseigne aussi le yoga tous niveaux. Je crois sincèrement que l'approche Viniyoga selon laquelle les âsana sont pratiqués en lien avec la respiration Ujjayi est fondamentale et aidante à la guérison de tension et de stress cumulés dans le corps. Ce principe m'incite à vouloir partager avec le plus de personnes possible. Je suis toujours une élève et suis présentement en post-formation et cela me stimule encore plus à vouloir partager cette merveilleuse discipline qu'est le yoga.

Le yoga occupe une grande place dans ma vie. Je le pratique depuis une douzaine d'années et l'enseigne depuis presque 8 ans maintenant. Je suis professeure diplômée en Viniyoga. Je participe régulièrement à différents ateliers et stages de formation afin d'élargir mes connaissances mais aussi de répondre à des besoins plus spécifiques auprès de mes élèves. Au fil des ans, la pratique du yoga m'a été d'une aide très précieuse, tant physique que psychologique. Le yoga m'a permis de passer au travers de bien des épreuves mais aussi de me surpasser. Je suis donc très convaincue de l'aide et du bien-être que le yoga peut apporter aux gens et c'est ce que j'ai envie de partager avec eux. Il est très important pour moi que les gens se sentent bien dans mes cours. Et cela, dans la simplicité et le plaisir.

Je pratique le yoga depuis 15 ans. J'ai fait ma formation auprès de Lily Champagne et je suis accréditée par le Centre de transmission de yoga. Suite à ma formation en Viniyoga j'ai suivi des post formations en yoga prénatal, yoga hormonal, yoga sur chaise, yoga rondeurs et différents ateliers. J'ai commencé à enseigner le yoga prénatal en 2011 et maintenant le yoga tous niveaux et c'est devenu une vraie passion. Le yoga est une excellente activité pour bien vivre sa grossesse et se préparer à l'accouchement. Les cours sont adaptés pour permettre à la future maman de vivre une expérience agréable tout en respectant ses limites. Je donne aussi les cours de yoga avec bébé. C'est une belle occasion pour rencontrer d'autres mamans, se remettre en forme tout en douceur et dans la bonne humeur. Au plaisir de vous rencontrer

Suzanne



Josée



Martine



Pratiquant certains éléments du yoga depuis mon adolescence, j'ai décidée, en 2008, d'entreprendre une formation professorale de 500 heures dans la lignée du Viniyoga. Passionnée de yoga, j'ai fondé le collectif Yoga Rondeurs en octobre 2012 afin de démocratiser cette pratique millénaire trop souvent associée à la souplesse extrême et à la minceur. Pour moi, c'est à l'enseignante de s'ajuster aux formes et aux aptitudes de ses élèves, pas le contraire! Vivant à fond un de mes mantras préférés : « J'améliore ma santé et j'honore mon corps ici et maintenant ! ».

Pour moi, le yoga est beaucoup plus qu'une forme d'activité physique, c'est un art de vivre et une méthode de transformation personnelle. Depuis 1999, je pratique cette discipline pour délier mon corps, apaiser mon esprit et retrouver le calme intérieur. Depuis 2003, j'ai le bonheur d'enseigner le yoga avec respect et prudence afin d'éviter le risque de malaise ou blessure. Je désire avant tout partager cette discipline avec le plus grand nombre de personnes possibles croyant avec ferveur que la pratique régulière du yoga peut réellement aider tout et chacun.

Kinésiologue, bagage en danse, instructeur Pilates depuis 1999, formation en kinésithérapie et massothérapeute, j'ai plusieurs cordes à mon arc. Je sais être attentive aux limites et forces de chacun et adapter mon intervention selon les besoins et attentes de la personne. Après quelques séances de Pilates, vous vous sentirez plus fort au niveau de vos abdominaux, de votre dos et de vos épaules, plus souple en général et aussi plus grand! Les exercices s'exécutent en douceur, selon une méthode spécifique de respiration et un grand souci d'un bon alignement corporel. Bien être assuré!

Maryse



Le yoga est pour moi une invitation à la personne la plus importante de notre vie, celle qui réside au plus profond de nous et que nous visitons à l'occasion. Le yoga est l'art de vivre cette rencontre en harmonisant le corps, le souffle et l'esprit dans une même expérience. J'ai suivi une formation et une post-formation en Viniyoga et divers ateliers comme le yoga pour enfant et le yoga sur chaise. Mon désir est grand de partager, échanger et continuer d'apprendre à travers l'enseignement.

Julie



Le yoga comme outil pour apprendre à s'aimer plus?

Et pourquoi pas? Le yoga est pour moi un outil supplémentaire pour tomber en amour avec soi-même. Apprendre avec non-violence à bouger et respirer et à accepter ce qui est là dans l'instant présent. Voilà pourquoi j'aime tant le yoga et pourquoi j'ai senti dès les premières séances que je voudrais partager cette passion et ces découvertes avec les autres. Je suis une fière professeure du collectif Yoga Rondeurs. Mes séances sont basées sur l'exploration du corps dans la pratique des âsanas se terminant par de longues méditations guidées, question de se faire du bien en accord avec qui nous sommes ici et maintenant.

Andréa



Du plus longtemps que je me souviens, j'ai toujours ressentie une grande joie de me manifester à travers le mouvement. Intéressée à la santé, je me suis lancée dans des études en ergothérapie. La froideur de l'approche théorique m'a laissée sur ma faim. J'ai donc décidé d'approfondir ma pratique physique en m'inscrivant dans un baccalauréat en danse contemporaine. En même temps, je me suis lancée sur la voie du yoga, devenant professeure en 2015. Le yoga m'a éclairé sur la potentialité d'une expansion spirituelle à travers la pratique du corps et sur notre capacité d'auto-guérison. Mieux outillée, je suis retournée sur les bancs d'école pour accroître ma connaissance des sciences du corps en allant étudier la physiothérapie à McGill. Présentement en train de compléter ma maîtrise, je me donne comme mission de faire le pont entre les sciences académiques et millénaires qui sont complémentaires plutôt que contradictoires. J'espère pouvoir partager le fruit de ce cheminement avec tous les passionnés qui désireront appliquer ces principes d'anatomie et de physiologie au yoga.