

Lily



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 même 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. La pratique est bien plus que physique, elle nous permet de vivre une expérience qui nous rapproche de ce qu'il a de plus vrai et de plus beau en chacun de nous. 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.

Valérie



Marjo



Stéphane



Mère de deux enfants, passionnée de yoga et de méditation, je crée ma vie idéale en exploitant mes compétences avec tout ce que j'ai développée au fil des années. Mon énergie vient du plaisir que j'ai d'enseigner à mes cours et atelier. Ce que j'aime lus que tout, c'est d'enseigner comment intégrer la philosophie du yoga dans son quotidien pour trouver l'équilibre entre énergie et détente. Détentrice d'un baccalauréat en Communication, ayant plus de 15 ans d'expérience au service à la clientèle. J'ai plus de 600 heures de formation en yoga, et fait ma formation au Centre de Viniyoga Lily Champagne. Je reste persuadée que le yoga peut stimuler et motiver ceux qui s'y intéressent en leurs apportant un grand bien-être à la fois physique et mental.

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 fils 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.

J'ai débuté le yoga il y a 10 ans pour des raisons médicales. J'ai pratiqué différents types de yoga. Mais c'est lorsque j'ai essayé le Viniyoga avec Lily que j'ai vraiment découvert un yoga qui s'adaptait à mes besoins. Elle a semé en moi une passion qui ne cesse de grandir depuis. C'est avec un grand enthousiasme que j'ai fait une formation et post-formation d'enseignant Viniyoga. Voulant approfondir différents sujets, je me suis mis à explorer le volet de la relaxation dans le yoga. C'est le plaisir que j'ai eu à apprendre, que je veux vous transmettre à mon tour. À travers les notions de Viniyoga et de Yoga Nidra, je tente de vous offrir une large gamme d'outils permettant un état de détente pour réduire les tensions physiques et mentales. Ce sera une joie de vous accueillir.

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.

Kinésologue, 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!