



« 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](http://centre-viniyoga-lily-champagne.com)

Téléphone : 514 356 YOGA (9642)  
Courriel : [viniyoga@lilychampagne.com](mailto:viniyoga@lilychampagne.com)

## Voici un petit rappel ;

- **Mot de Lily**
- **Horaire session automne 2020**
- **Nouveau cours débutant**
- **Formation Anatomie par Zoom**
- **Mot de Lily en rafale**
- **Recette du mois : Tian de tomates et courgettes**

## Viellir « Un privilège »



Ça y est, une nouvelle année de plus! J'ai été super gâtée avec mes amis avec qui j'ai eu de beaux moments et mon super amoureux avec qui je suis allé passer un magnifique 3 jours dans une belle Auberge (massages, spas et repas gastronomiques).

Et cela en plus de tous les messages téléphoniques, les cartes et les petits mots Facebook. Presque un job à temps plein de tout lire et absorber cette immense dose d'amour. Cependant, pour dire vrai, avoir 62 ans me titille un peu, car je me sens tellement jeune dans ma tête! En revanche, mon corps s'en souvient et me rappelle que mes limites arrivent plus rapidement.

Mais comme j'aime bien regarder le beau et le bon dans tout ce que je vis, une amie m'a fait remarquer qu'avoir 62 ans fait aussi de moi une personne avec beaucoup plus d'expérience et de sagesse et cela ce n'est pas rien! Alors un cadeau de plus à mettre dans mon baluchon!

Depuis le mois de mars, beaucoup de choses ont été bouleversées dans nos vies et je n'y ai pas échappé. Fermer mon centre de yoga pour de bon après plus de 18 ans a été un gros défi! Me retrouver devant mon écran pour me reconnecter à ma passion du yoga et mon désir de partager via Zoom a été également tout un challenge!

Mais j'y suis arrivée et vraiment avec plus de plaisir que je ne l'aurais crue. Je vois de plus en plus les cadeaux cachés derrière tous ces deuils que j'ai eu à faire.

Un des plus grands cadeaux a été celui de me libérer de l'engagement d'avoir un gros centre de yoga avec tous les frais que cela occasionne. Je vais vous faire un aveu : chaque fois que le mois de septembre arrivait, j'étais à la fois contente de savoir que je reverrais mes élèves et en découvrirais de nouveau, et en même temps un peu stressée à savoir s'il y aurait assez d'inscriptions pour faire travailler mes super profs et payer la location des salles. Maintenant, je travaille de chez moi dans mon petit coin de campagne ou alors chez mon amoureux qui a bien voulu m'offrir une belle pièce juste pour faire mes vidéos. Je suis là où je veux quand je veux!

Je me rends compte également que de vieillir me donne l'envie d'avoir plus de légèreté à tous les niveaux de ma vie. Parfois, j'ai le temps de choisir et parfois la vie choisie pour moi (comme cette pandémie), mais toujours j'ai le choix de mon attitude alors je choisis de voir le beau et le bon que je peux en retirer. Et vous, quel pourrait être le cadeau que la vie vous offre et qui vous permettra d'y trouver un plus? D'ici là, je vous souhaite de profiter de toutes vos relations et prenez grand soin de vous! Au plaisir de vous revoir sous peu. Namasté, Lily xxx

PS Les cours par Zoom reprendront à la mi-septembre. J'aurais bien voulu vous offrir la chance de venir de temps en temps en présentiel, mais après quelques recherches infructueuses pour trouver un local je me rends à l'évidence que je continuerai les cours seulement à partir de la plateforme Zoom. La bonne nouvelle est :

- 1 - Les cours sont moins dispendieux.
- 2 - Possibilité d'avoir 2 cours à prix réduit par semaine.
- 3 - Vous pouvez faire la pratique Live avec les micros et les vidéos activées pour une petite jasette 15 minutes avant pour ceux et celles qui le veulent.
- 4 - Vous pouvez refaire la pratique quand bon vous semble, à l'heure qui vous convient, car le cours sera enregistré et vous en aurez accès pour les 4 prochains mois.
- 5 - Vous restez dans le confort de votre foyer.

**Classes d'essai gratuites  
(45 minutes)  
100 places de disponible par**

**Zoom**

**Inscrivez-vous en envoyant un  
Courriel :  
viniyoga@lilychampagne.com**

**Ou en téléphonant :  
514-356-YOGA (9642)**

**Yoga-deux  
Mardi 8 sept, 18h00**

**Yoga avancé  
Mardi 8 sept, 17h00**

**Yoga douceur  
Mardi 8 sept, 10h00**

**Session Automne 2020**

**Sur la plateforme ZOOM**

**Début des cours :  
14 septembre au  
2 décembre 2020**

**Tarif :  
150\$ : 12 cours de 1h15  
225\$ : 24 cours de 1h15  
(2 cours semaine)  
50\$ : 3 cours de base pour  
débutant sur One drive**

**IMPORTANT**

**Tous les cours seront offerts en  
direct mais aussi enregistré.  
Donc vous aurez la possibilité  
de refaire ou encore de  
reprendre votre cours quand  
bon vous semble.**

**HORAIRE DES COURS AUTOMNE 2020**

**LUNDI 10H00 : YOGA AVANCÉ**

**MARDI 10H00 : YOGA DEUX**

**MERCREDI 10h00 : YOGA DOUCEUR**

**YOGA DÉBUTANT (3 cours enregistré avant de  
venir nous rejoindre en yoga deux ou douceur)**

## YOGA DÉBUTANT



Ouvert à tous, ce cours s'adresse aux personnes souhaitant bien comprendre les principes de bases de l'enseignement Viniyoga. Accent mis sur la respiration, le rapport entre le corps et l'esprit, le développement de la concentration mentale et l'introduction aux postures de base. De plus, la base de la philosophie des yoga-sûtra y est proposée. Idéal pour apprendre à se détendre et se libérer du stress. Trouver l'équilibre entre action et détente.

## YOGA DEUX



Pour ceux et celles qui veulent continuer leurs pratiques en expérimentant d'autres aspects des postures et de la philosophie de Patanjali. Allez plus loin dans la découverte des âsana et du prânâyâma pour réaliser le lien étroit entre le corps et l'esprit. Les postures apprises dans le cours précédent seront approfondies. Postures d'équilibre, de torsions, de flexions avant et arrière, ainsi que les postures assises et inversées seront au programme.

## YOGA AVANCÉ



Ce cours est destiné aux personnes qui pratiquent et qui sont en bonne forme physique. Pour les mordus qui aiment bouger tout en respectant l'approche Viniyoga. On y apprend des postures de yoga plus avancées en prenant conscience de l'alignement du corps pour approfondir chaque posture. On explore et maintient les postures en statique pour améliorer soit l'équilibre, la force ou la souplesse du corps et du mental. Des salutations au soleil y sont presque toujours intégrées.

## YOGA DOUCEUR



Pour ceux qui préfèrent pratiquer de façon douce ou se faire un cadeau de détente chaque semaine. Ce cours est propice lors des périodes de votre vie où il y a un creux énergétique pour agir comme un baume sur votre système nerveux central et favoriser une activation du système immunitaire. Lors de ce cours, une attention est portée sur les articulations et les variations pour gagner plus en vitalité dans le respect de ce qui est dans le moment présent. Un yoga fait dans une optique de méditation en mouvement.



**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](mailto:viniyoga@lilychampagne.com)

**NOUVEAU —NOUVEAU —NOUVEAU**



## **COURS D'ANATOMIE**

*Principes d'anatomie et de physiologie appliqués au yoga*

### **INSTRUCTRICE**

Andr ea Corbeil, Bachelier e en danse contemporaine, maîtrise en  
Physiothérapie et enseignante de yoga certifiée FIY et FFY.

### **Objectifs généraux**

Acquérir des connaissances de base de l'anatomie, de la physiologie et de  
la Biomécanique afin de les intégrer à la pratique du yoga. Approfondir sa  
compréhension du yoga à la lumière de ces notions scientifiques.

**Coût : 420.00\$ taxes incluses.**

**Quand : 2h30 chaque mardi soir.**

**\*Exception samedi 5 décembre 5h00**

**Date : 8-15-22 et 29 sept., 3-10 et 17 nov., et 5 et 8 déc.**

**Durée : 30 heures**

**Inscription : Lily Champagne 514-356-YOGA (9642)**

**Courriel : [viniyoga@lilychampagne.com](mailto:viniyoga@lilychampagne.com)**



## Tian de courgettes et de tomates



### Ingrédients

4 courgettes, tranchées en rondelles de 1/4 po (0,5 cm)  
3 tomates ancestrales (ou autre variété que vous aurez sous la main), équeutées et tranchées en rondelles de 1/4 po (0,5 cm)  
½ tasse (125 ml) huile de canola  
2 grosses échalotes françaises, émincées  
½ tasse (125 ml) fines herbes fraîches, hachées  
¼ tasse (60 ml) tiges de fleur d'ail, émincées (environ 3 tiges)  
Sel et poivre du moulin

### Préparation

- (1) Placer la grille au centre du four et préchauffer à 200°C (400°F).
- (2) Déposer les tranches de courgettes et de tomates dans un bol, saler, poivrer et arroser d'un filet d'huile de canola. Mélanger.
- (3) Déposer les échalotes, la moitié de la fleur d'ail et des fines herbes dans le fond d'un plat à gratin rectangulaire de 9 po x 13 po (23 cm x 33 cm), ou rond de 23 cm (9 po). Arroser d'un filet d'huile de canola, saler et poivrer.
- (4) Déposer les légumes en alternance et s'assurer qu'ils soient bien serrés.
- (5) Répartir le reste de la fleur d'ail et des fines herbes sur le dessus et arroser d'un filet d'huile de canola. Saler et poivrer.
- (6) Cuire environ 60 minutes, jusqu'à ce que les légumes commencent à dorer.

### Quelques petites notes

- Pour avoir un maximum de saveurs, nous conseillons d'utiliser au moins trois herbes différentes. Dans la nôtre, nous avons mis du thym, du romarin, de l'estragon et de l'origan.
- Ajustez en fonction des légumes que vous avez sous la main: courge, pâtisson, poivron, etc.
- Si vous désirez le gratiner, ajoutez ½ tasse (125 ml) de fromage (fromage à pâte ferme râpé, chèvre ou feta émietté) et poursuivre la cuisson 5 à 10 minutes.
- Les restants de tian peuvent être mangés froids, utilisés dans une salade, mélangés avec des lentilles beluga ou amandes avoine, ou encore sur une tranche de pain grillé.



### Le mot de Lily "En rafale!"

[http://www.centre-viniyoga-lily-champagne.com/pdf/en\\_rafale.pdf](http://www.centre-viniyoga-lily-champagne.com/pdf/en_rafale.pdf)

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