

Un mot pour décrire mon expérience, le premier mot qui me vient à l'esprit c'est ravissement. J'ai fait de belles découvertes, de belles rencontres. C'est avec Lily que je suis ENTRÉE en yoga, découvertes des asanas et de la mécanique du corps et des sutras. Malgré le fait que la formation s'inscrivait dans une dynamique de groupe, ma démarche fût véritablement personnelle. Pour ma part le charisme de Lily, la haute motivation et la solidarité des membres du groupe m'ont permis de vivre des formations et des stages qui ont bonifié ma recherche et ma réflexion. Je maintiens toujours ma pratique au quotidien et j'aurai le plaisir de débiter la post-formation en Viniyoga à partir de septembre prochain.

Carole T. 2011-2014

Cette formation m'a apporté un regard nouveau sur moi-même.
Ce fût un échange qui m'a nourrit à chaque semaine et qui me porte à vouloir transmettre toute ces connaissances.

Hélène D.M. 2010-2014

Cette formation d'enseignant Viniyoga avec Lily fut un tournant dans ma vie. Sous son aile maternelle, la transformation progressive m'a portée vers de nouveaux horizons. Elle m'a appris la passion du yoga pour que celui-ci fasse partie du reste de ma vie. Retrouver l'équilibre intérieur pour guider les autres vers la lumière... Merci Lily!

Stéphane L. 2010-2014

Les années de formation avec Lily sont du temps précieux et riches sur mon cheminement personnel. Lily enseigne avec passion et d'une façon professionnelle la philosophie de yoga, et, ce qui la caractérise surtout-avec une grande générosité de cœur! Merci Lily

Kirsten S. Formation 2005-2009

Quel délice cette formation professorale!

Quelle aventure personnelle aussi!

On en ressort grandit à tous les niveaux (physiquement, psychiquement et spirituellement) après 500 h de bonheur. Le tout, en restant bien "groundée" grâce au style et au talent de notre formatrice. Comment te dire merci Lily?

Suzanne S. 2006-2010

Cette belle aventure a commencé en 2003 lors d'une classe d'essai de Viniyoga. Toute suite, la passion pour le yoga s'est allumée et depuis, elle ne cesse de grandir. Au fil des années, j'ai suivi plusieurs ateliers et formations, entre autres, yoga sur chaise, yoga rondeurs, méditation et quelques retraites. La pratique du yoga m'a permis de voir une grande amélioration sur tous les plans, une meilleure énergie, une meilleure attitude face à la vie et pour moi, le yoga est pour toutes les personnes qui ont à cœur leur bien-être tant physique que psychologique.

Josée-S-A. 2010-2014

Lily nous offre une formation yoga qui solidifie nos connaissances et ce en toute simplicité et avec une bonne humeur et un enthousiasme pour la vie.

Caroline B. 2004-2008

Ma formation avec Lily date maintenant de plusieurs années. J'étais déjà formée en tant que professeure de yoga et j'enseignais depuis quelques années mais je ne me sentais pas suffisamment solide dans mon enseignement. La grande qualité de la formation de Lily m'a permis de me perfectionner à tous les niveaux du yoga et aujourd'hui j'enseigne à temps plein avec beaucoup d'assurance.

La présence, la générosité, l'amour pour ses élèves et pour la vie, sa passion du yoga font de Lily une formatrice de choix.

Merci pour tes bonnes formations, je t'en serai toujours reconnaissante.

Mireille L. 2001-2005

Mon cheminement en yoga s'est constitué grâce à ma formation comme enseignante avec Lily, c'est ce qui soutient mon lien avec moi-même et aux autres, à la Vie qui nous habite.

Chantal D. 2001-2005

Ces quelques lignes sont la pointe de l'iceberg de ce que cette formation représente pour moi: J'ai su dès la première journée de la formation en Viniyoga que j'avais enfin trouvé le moyen de découvrir et devenir le meilleur de moi-même.

J'ai pu l'adapter aux inévitables changements dans ma vie et m'y accroche confiante par une respiration, un mantra, un sūtra, une posture, une pensée positive... car c'est pour la vie.

Merci Lily d'être mon guide dans cette belle quête.

Katy J. 2014-2017

Je suis arrivé à cette formation rempli de peur et de doutes sur ma valeur. J'ai laissé mon cœur s'ouvrir à la pratique et à la formation. Malgré certaine résistance émotive cette voie est devenue, ma façon de dissiper ma confusion et d'ouvrir mon esprit à de nouvelles choses. C'est avec un bonheur, une soif d'apprendre que j'ai étudié la formation de Viniyoga et le goût de l'étude fait toujours partie de ma vie. C'est une grande découverte qu'est la voie du yoga!

Thanya D. 2002-2006

"Une formation enrichissante à tous les niveaux : technique, philosophique, personnel et humain. Cette formation aura été un gros plus dans mon cheminement personnel. Merci Lily!".

Claudie P. 2000-2004

Cette formation a été beaucoup plus que je m'entendais. Ce fut vraiment une démarche personnelle. L'enseignement de yoga tout particulièrement avec Lily c'est du bonheur! C'est un beau cadeau qu'on se fait, pour un mieux-être et surtout pouvoir le partager afin d'aider les autres!

Marjo R. 2005-2009

En m'inscrivant à la formation, mon objectif était de découvrir la philosophie des yoga-sutras. J'étais loin d'imaginer que j'entreprenais un long voyage dont le thème serait "À la découverte de mon Moi profond"! Pour moi, Les yoga- sutras, c'est le livre de recettes pour apprendre à mieux vivre, pour apprendre à mieux se connaître, pour découvrir qui l'on est véritablement au-delà des apparences. En étudiant les 5 causes de souffrance, j'ai pu nommer ma souffrance, l'accepter et laisser aller tout ce qui ne m'appartenait pas. C'est toute une thérapie! Patanjali nous donne tous les outils nécessaires pour entreprendre un long voyage intérieur, identifier et guérir nos blessures pour retrouver la joie, la paix et la lumière! MERCI! Lily
Carmen D. 2011-2014

La formation avec Lily a été un tournant merveilleux dans ma vie! Lily a su faire sortir le meilleur de nous-même autant que de nous amener à identifier nos faiblesses en nous donnant des outils pour travailler sur nous et pour partager ensuite ces précieux enseignements transmis depuis des millénaires. Elle nous a offert les clés des connaissances du yoga et les moyens d'approfondir la compréhension de cette sagesse.
Suzanne G. 2006-2010

La formation offerte par Lily est une expérience d'apprentissage très enrichissante et transformatrice. Il en résulte d'une meilleure compréhension de certaines pensées reliées à la philosophie du yoga et aussi à une étude approfondie de plusieurs postures. La formation se donne en petit groupe; ce qui favorise les échanges et les ateliers pratiques qui nous guident éventuellement vers l'enseignement du yoga. J'avais hésité à m'inscrire il y a 3 ans et je me dis que je termine déjà! Lily enseigne le yoga avec passion et conviction et elle sait faire des liens entre la théorie et la pratique avec simplicité et humour.
Carine L. 2012-2015