



Bonjour je me présente, Lily Champagne, passionnée du yoga depuis maintenant plus de 35 ans ! Cela ne me rajeunit pas, eh oui je suis âgée de 62 ans !!!

Voici ma petite histoire pour mieux comprendre ce qui m'a amené au yoga et qui me fait dire aujourd'hui ;

Qu'une épreuve est souvent un cadeau mal emballé !

En 1980, un diagnostic « d'arthrite spondylite ankylosante » fut l'élément déclencheur d'une prise en charge de ma santé globale. Il faut dire que mon rythme de vie n'était pas très santé ! Travaillant dans la restauration de nuit, je fumais, buvait énormément de café, mangeait très peu de fruits et de légumes mais beaucoup de sucre et de charcuterie. Aucune activité physique en me disant que je marchais assez dans une journée et que cela devait suffire. Alors, imaginez ! Je suis partie de loin quand j'ai décidé de prendre ma vie en main.

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 toutes ces années de pratique et d'enseignement, 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 d'une école de yoga C.V.L.C. de 2003 à 2020, j'ai formé 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.

Partager mon expérience des âsanas, du prânâyâma et mes connaissances des Yoga sùtra de Patanjali pour nous permettre une meilleure connaissance de Soi. Voilà mon défi ! Au plaisir. Lily

Facebook : <https://www.facebook.com/centreviniyogalilychampagne/>

Youtube : https://www.youtube.com/channel/UCN1yapp7pH_xzF9AUeXx9ZA/featured

Site internet : <https://www.centre-viniyoga-lily-champagne.com>