



« 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**
- **Cours individuel  
(Zoom ou présentiel)**
- **Achat clef audio « Yoga nîdra » ou  
« Relaxation et méditation ».**
- **3 classes d'essais gratuites.**
- **Horaire session automne 2020**
- **Nouveau cours débutant**
- **Mot de Lily en rafale**
- **Recette : Gâteau salade de fruit**

## Faire la différence entre...La peur et .... La prudence.



Un élément super important dans notre démarche de yoga est celui qu'on appelle **svādhyāya**, qui consiste à se connaître et s'étudier davantage. Ces apprentissages peuvent venir de toutes sortes de manières. De mon côté, me déposer chaque matin sur mon tapis de yoga est un outil extraordinaire pour me faire voir là où j'en suis. Avoir une meilleure connaissance de moi me permettra que ma discipline s'affine, s'ajuste et s'approfondisse.

La compréhension des **Yoga-sûtra** sera également un outil fabuleux pour développer une plus grande lucidité par rapport à moi, aux actes que je dois poser ou pas, à ma mission de vie, aux responsabilités que j'ai, à ma condition physique que je dois respecter et plus...tout cela pour chercher à mettre en mouvement le meilleur de moi-même.

Mais il y a aussi ce merveilleux miroir que mes amis, mon amoureux et mon fiston peuvent venir me refléter et qui me permettra de me positionner et de travailler mon ouverture du cœur, ma compassion et ma bienveillance.

*Exemple : Mon amie Mado est venue dîner à la maison en campagne il y a quelques semaines. Nous discutons bien entendu du sujet de l'heure « Le Covid 19 ». Je lui partageais à quel point je trouve difficile de voir jusqu'où ce sujet pouvait diviser et à quel point certaines personnes de mon entourage étaient tellement dans la peur que s'en était presque maladif! Et d'autres tellement insouciantes que s'en étaient excessifs! Et elle de me répondre. « Je crois qu'il est important de faire la différence entre la prudence et la peur! »*

Cette petite phrase m'a tellement fait de bien. Elle me rappelle tout l'enseignement de Bouddha qui nous invite à rester dans la voie du juste Milieu!

Belle leçon pour moi! Je me rends compte comment mes limites remontent rapidement à la surface quand je laisse la peur ou le jugement prendre les devants. Comment mon cœur peut assez rapidement se fermer à l'autre quand je ressens trop de différence.

Alors à nouveau je me dépose et j'y vois plus clair... mon cœur à nouveau s'ouvre et les situations sont vues comme une opportunité de dépassement au lieu d'un monstre à abattre. Namasté, Lily xxx

## Leçon individuelle



L'approche Viniyoga est un yoga qui s'adapte à la personne et non le contraire. Pour ceux et celles qui veulent avoir une pratique spécialement conçue pour eux.

Le yoga au départ se proposait de : un à un (de Maître a disciple), pour offrir une pratique établie en fonction des besoins particuliers de chacun.

Qu'il s'agisse d'améliorer, de corriger ou de dépasser une limitation propre au corps ou à la respiration, avoir une séance sur mesure ou encore approfondir l'étude de la philosophie des yoga-sûtras de Patanjali, le yoga en leçon individuelle est un beau cadeau à s'offrir.

Deux possibilités :

**Par Zoom** : 80 \$ taxes incluses

**Directement chez vous** : 100\$ taxes induses.

**Durée** : 1 heure

**Enseignante** : Lily Champagne

**Sur rendez-vous** : 514-356-YOGA (9642)

**\*Un reçu de Naturothérapeute vous sera remis sur demande.**

**AUDIO**

**5 Relaxations et méditations  
(Volume #1 et 2)**



**5 Yoga nîdra  
(Volume # 1-2-3 ou 4)**



**Un seul prix : 12\$ chaque volume)  
envoi par  
One Drive**

**Lien One Drive pour écouter les 3 classes d'essais gratuites.**

<https://1drv.ms/u/s!AjbQgU692i6e3x5k0kjJYJDdIXDe?e=U9hvoH>



PS Les cours par Zoom ont repris depuis la mi-septembre. La bonne nouvelle est que :

- 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. .Donc jusqu'au 31 décembre 2020.
- 5-Vous restez dans le confort de votre foyer.

**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)



**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)

## Mon gâteau à la salade de fruit préféré



### Ingrédients :

2 œufs

1 sucre brun

2 tasses de farine

2 c. thé de soda

¼ c. thé de sel

1 boîte de 19 onces de salade de fruit sans sucre avec le jus  
Mélanger, cuire au four 40 à 55 minutes au four à 325 degré

### Glaçage :

¼ tasse de margarine

¼ tasse d'huile de tournesol 1<sup>e</sup> pression

½ tasse de sucre

½ c. à thé vanille

2 tasses de lait carnation 3.5%

Faire cuire sur feu médium en brassant continuellement pendant 20 minutes environ.

Piquer le gâteau avec une fourchette et laissé couler le glaçage. Délicieux!

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