



« 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

Voici un petit rappel ;

Pour information et inscription :

Adresse courriel : viniyoga@lilychampagne.com

Téléphone : 514-356-YOGA (9642)

- **Mot de Lily**

- **Cours de yoga hiver 2024 (début 29 janvier)**

- **Mot de Lily en rafale**

- **Achat du lien pour 3 cours de Yoga débutant**

- **Retraite les 5 souffles 26 au 29 septembre 2024**

- **Recette : Bouchées de patates douces**



« C'est l'esprit
qui cherche
mais le cœur
qui trouve. »

Vous souhaitez "Tout le bien"

Il y a quelques jours j'ai vu passé sur mon fil Facebook un merveilleux texte de David Goudreault (romancier, poète et travailleur social) et je me suis dit quelle belle façon de souhaiter la bonne année.

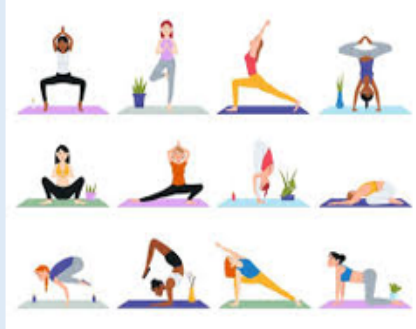
"Je vous souhaite tout le bien que vous pensez des autres et tout le bien que vous leur faites aussi!

Wow! Que s'est inspirant ce souhait et quel beau lien avec le yoga qui nous invite à se souvenir que nous sommes tous interreliés (dans le mot Yoga d'ailleurs il y a cette notion de relier, de rassembler et d'unir).

Il est important je crois de se rappeler que notre démarche de prendre soin de nous à travers la pratique, les exercices de respiration et la philosophie des yoga sūtra est un cadeau précieux et extraordinaire pour nourrir ce bien et ce beau.

Alors sur nos tapis les amis, pour se connecter et se rencontrer et surtout, faire émerger ce beau et ce bien autour de nous. On se voit bientôt? De mon cœur à votre cœur. Lily

**Un cadeau pour MOI et je le souhaite aussi
pour VOUS cet hiver 2024.**



Nouvelle session de yoga

12 Semaines du 29 janvier au 15 avril 2024

Prix : 150\$ par Zoom ou en différé

*PS : Tout le monde aura droit au lien One drive pour reprendre ou refaire les
cours. Le lien restera jusqu'en septembre 2024.*

Horaire :

Lundi 9h00 à 10h15 : Yoga avancé

Lundi 10h30 à 11h45 : Yoga deux

Mardi 10h00 à 11h15 : Yoga chaise et Yin

***Accessoires : Tapis de yoga, une chaise, coussin ou
couverture.**

Où : Dans le confort de votre foyer.

Paiement : Virement Interac : viniyoga@lilychampagne.com

Question : Quel cours?

Réponse : Yoga

Mot de Lily en rafale.

Les mots de Lily vous inspirent !
Je vous invite à aller lire ces
petits textes sur le site :



www.centre-viniyoga-lily-champagne.com

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 à 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

Retraite du 26 au 29 septembre 2024
« Les 5 souffles »

Centre des Ursulines à Québec.



Une fin de semaine-ressourcement dans une ambiance propice au retour vers soi. Apprendre à se donner du temps est probablement un des plus beaux cadeaux que vous puissiez vous offrir, pour descendre et retourner dans cette espace de paix et de tranquillité au cœur de chacun de nous.

Les techniques proposées seront composées d'exercices simples, qui ont fait leurs preuves dans la pratique du yoga, accompagnées de techniques de respiration, de mantra et de mûdras. Ces outils nous accompagneront pour nous aider à démystifier ces merveilleux outils de retour vers soi. Retour vers soi pour aller avec Amour et Respect vers l'autre. Voici ces 5 souffles que nous aurons le bonheur de mieux comprendre dans l'expérience et la pratique de chacun d'eux.

Prâna : Prendre, recevoir, assimiler...

Apâna : Rejeter, éliminer, évacuer...

Samâna : Égaliser, équilibrer, redistribuer...

Udâna : Élever, transcender, surmonter, orienter...

Vyâna : Diffuser, échanger, informer, pénétrer, envahir...

De plus, le plaisir de se retrouver en groupe pour partager est aussi une opportunité de vivre le bonheur du moment présent. C'est aussi cela « ÊTRE ».

C'est une invitation! Lily xxx

Coût retraite : 250\$ Hébergement : À voir

Bouchées de Patate Douce, Guacamole et Salsa à l'Amande

De délicieuses petites bouchées que tout le monde adorera, même les enfants.

Ingrédients croustilles :

2 patate douces moyennes
1/2 c. à thé de cumin moulu
1/2 c. à thé de paprika moulu biologique
1/2 c. à thé de sel de mer
2 c. à table d'huile de noix de coco



Ingrédients Salsa à l'Amande :

1/4 tasse d'amandes crues	10 tomates cerises moyennes
1/4 de poivron rouge	1/4 tasse d'olives Kalamata noires dénoyautées
2 oignons verts	1 c. à table d'huile d'olive extra-vierge
2 c. à thé de jus de citron	1 pincée de sel de mer
Poivre fraîchement moulu au goût	

Ingrédients pour Guacamole :

1 gros avocat	1/2 gousse d'ail
1 c. à table d'huile d'olive extra-vierge	1/4 tasse de jus de citron
2 pincées de sel de mer	Poivre noir fraîchement moulu

Faire les Croustilles de patates douces

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C). Faire fondre l'huile de coco. Couper les patates douces en rondelles de l'épaisseur d'environ un demi-centimètre en laissant la peau. Mettre dans un grand bol et ajouter le cumin, le paprika, l'huile de coco liquide et le sel de mer. Bien mélanger.
2. Étaler les patates douces sur une plaque recouverte de papier parchemin. Cuire au four pendant 30 minutes puis, mettre le four à "broil" et griller les patates 1 à 2 minutes de chaque côté pour qu'elles deviennent bien dorées. Prenez soin de ne pas les brûler! Laisser refroidir. Pendant la cuisson des patates, préparer la salsa et le guacamole.
3. Assembler les bouchées en disposant les patates grillées sur une jolie planche de bois ou une assiette. Déposer une cuillerée de guacamole sur chaque tranche de patates. Déposer la salsa à l'amande sur le guacamole et garnir de coriandre fraîche hachée.

Salsa à l'Amande

1. Faire tremper les amandes pour la salsa la veille. Le lendemain matin, rincer, égoutter, éplucher et hacher les amandes grossièrement. Réserver. Couper les tomates cerises et le poivron rouge en dés. Hacher les olives et émincer les oignons verts.
2. Mettre tous les ingrédients dans un petit bol, ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. Bien mélanger

Guacamole

1. Râper finement l'ail. Mettre la chair d'avocat dans un bol, ajouter le reste des ingrédients.
2. Écraser avec une fourchette et mélanger légèrement. Éviter de trop mélanger pour conserver quelques gros morceaux de avocats. Rectifier l'assaisonnement au goût.



« 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

