

LES MOTS DE LILY, EN RAFALE!

Bulletin janvier 2024

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 rappelle 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 souvenir 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?

Lily xxx

Bulletin décembre 2023

Un cadeau à offrir : La tendresse

Au fil des années, je me suis rendu compte que tout ce qui est devenu important dans ma vie est en lien avec ce mot Tendresse "prendre soin, écouter, offrir un sourire ou un mot gentil, avoir un regard bienveillant, prendre le temps de remercier, donner un câlin, même une petite tape sur l'épaule est souvent une belle attention pour l'autre".

Oui la tendresse peut prendre différentes formes. Et comme il n'y a pas de hasard... le mari d'une élève m'a envoyé il y a quelques mois de merveilleux textes de réflexion sur plusieurs thèmes, dont un merveilleux sur le thème de la "Tendresse". J'ai été profondément touchée par sa réflexion, sa vision et son invitation à mettre en pratique sans délai. Avec sa permission je vous le partage.

En profite pour vous souhaiter un merveilleux temps des fêtes et au plaisir de vous revoir tout bientôt! Namasté, Lily xxx

Tendresse texte de Michel Taillon

Je rêve d'une mer de tendresse dans un pays où nous pourrions tous passer des vacances. Un pays où le prix d'un séjour ne dépend pas du revenu de chaque personne, aucun privilège pour les mieux nantis. Tout le monde y est bienvenu. Les plus démunis se voient offrir gratuitement les chambres d'hôtel les plus confortables, les plus chics et offrant les plus belles vues.

Les plages y sont absolument magnifiques, le sable est fin, doux et la température splendide. Dès le moment où nous entrons dans la mer, une foule de poissons multicolores, absolument magnifiques, viennent nous saluer et nous accompagnent vers le large. Nous sommes immergés par une remarquable sensation de calme et de douceur. Nous en profitons pour faire des réserves de tendresse, en engranger.

C'est bien d'en mettre de côté, c'est tellement bon d'en avoir lorsque les journées sont parfois plus difficiles.

Un des premiers plaisirs que nous découvrons à notre naissance et fort probablement un de nos plus grands besoins, c'est la tendresse. La plupart des parents sont particulièrement doués pour faire découvrir ce bonheur à leurs enfants. Il est presque impossible de résister à caresser un enfant, à le cajoler, à le prendre dans ses bras. Et ce qu'il y a de plus extraordinaire avec la tendresse, c'est qu'elle fait autant de bien à celui qui la reçoit qu'à celui qui la transmet. Vous donnez et vous recevez immédiatement. Quel cadeau de l'univers! De plus offrir ce merveilleux cadeau à une personne est un geste absolument gratuit qui ne vous crée

aucune obligation. La différence avec l'amour c'est qu'il n'y a aucun élément de contrainte, nous avons souvent des attentes envers la personne aimée, tandis qu'avec la tendresse c'est la liberté totale. Contrairement à l'amour, nous pouvons en faire profiter, en offrir à plein de personnes, même à de purs inconnus.

La tendresse, nous en avons tous besoin. Elle a le pouvoir de nous faire sentir vivants, importants, appréciés. Comment l'exprimer, comment en faire bénéficier les autres? Rien de plus simple, un seul regard, un sourire, une parole chaleureuse, un câlin, une caresse, une tape sur l'épaule, un clin d'œil sont les instruments dont nous avons besoin pour faire du bien à l'autre.

Comment définir la tendresse? C'est de l'affection, de la sensibilité, de la bonté, de la sympathie, un baume sur nos émotions et sur celles d'autrui. Peut-on rêver d'un moyen plus efficace d'entretenir de bonnes relations avec notre entourage?

De plus, notre corps en bénéficie. Notre système immunitaire est très réceptif aux marques de tendresse qui nous sont adressées. Le câlin est particulièrement apprécié par la majorité des gens. La durée moyenne d'un câlin est de 3 secondes, il a été cependant démontré que pour en tirer un bénéfice important, la durée devrait être de 20 secondes. Quand on réalise qu'il y a 3,600 secondes dans une heure, en prendre 20 pour faire du bien à une personne, ne demande pas un gros effort, encore moins un grand sacrifice. Pourquoi s'empêcher de faire du bien quand ça demande si peu d'efforts.

Je ne sais pas pourquoi, partout dans le monde, les malheurs, les catastrophes se multiplient, la pandémie, les guerres, les désastres écologiques, l'inflation et ses effets sur le prix de la nourriture, des loyers affectent de plus en plus de personnes, de familles. Chez nous au Québec, le nombre d'individus souffrant de problèmes psychologiques a augmenté sensiblement. Actuellement, il est devenu quasi impossible de consulter un psychologue. Je me demande parfois s'il n'existerait pas dans l'univers un dieu de la détresse dont la mission est de faire souffrir le plus grand nombre de personnes possible.

Il ne se passe pas une seule journée sur notre planète sans que nous ne soyons confrontés à quantité de malheurs et de catastrophes : guerres, pauvreté, misère, violence, faim dans le monde, pollution, immigrants qui périssent en mer, etc. Bien sûr, nous sommes très troublés, démunis. Et ce qui est le plus déroutant, c'est le fait que la plupart d'entre nous, nous estimons que nous n'y pouvons rien. Nous nous contentons de regarder passer la parade, nous ne sentons absolument pas concernés.

J'ai la conviction profonde que nous avons tous le pouvoir d'intervenir et de contribuer à atténuer la souffrance ici-bas. Il y a un domaine où nous pouvons agir sans trop d'efforts, sans investissement, sans engagement envers qui que ce soit, et qui rapporte beaucoup, c'est celui de la tendresse.

Et si nous nous donnions comme mission d'ensemencer de la tendresse auprès des personnes de notre entourage, auprès d'individus que nous croisons dans la rue, au supermarché, au restaurant...un sourire, un mot gentil, un regard bienveillant, un remerciement, une tape sur l'épaule et si nous apprenions à toucher tout doucement le cœur de l'autre, à l'effleurer.

Le monde ne s'en porterait que mieux!

Et nous en serions les premiers bénéficiaires.

Allez au travail, c'est urgent, déclenchons la pandémie de la tendresse, laissons-la envahir la planète.

Bulletin novembre 2023

Un des secrets de mon bonheur au quotidien

J'ai toujours eu envie d'être en relation avec les autres. En voici quelques exemples :

➤ Ma mère m'avait raconté que toute petite je me retrouvais souvent chez des voisins en leur racontant toutes sortes d'histoires et en les faisant rire. Maman passait son temps à me chercher.

➤ Un jour j'ai été bouquetière lors d'un concours de beauté. Il y avait 5 petites filles, dont moi (photo de moi toute petite en début de texte). Et en soirée bien entendu les enfants partaient se coucher sauf moi qui est restée toute la soirée à me promener de table en table pour demander à chaque monsieur de bien vouloir danser avec moi.

➤ Je me souviens vaguement quand des personnes arrivaient chez moi (de la famille ou pas) et aller chercher le débouche toilette (que je prenais pour un micro) pour leur faire un spectacle de chant et de par là même créer avec eux un lien de relation.

Ce n'est pas pour rien que j'avais choisi comme thème de mon sujet de recherche pour compléter ma formation Viniyoga « Le yoga et la relation ». Pas un hasard non plus que je me suis retrouvée avec l'envie de vivre dans un éco-village. Ce besoin de relation et de partage était pour moi un des éléments les plus importants de ma vie.

D'ailleurs tous ces élèves qui ont parsemé mon chemin sont devenus très souvent des amis qui font encore partie de ma vie souvent depuis de nombreuses années.

Cela m'a beaucoup servi et je reste convaincue (preuve à l'appui grâce à de nombreuses recherches) qu'un des secrets du bonheur réside dans cette capacité d'être entourée et de nourrir les liens.

Cependant, aujourd'hui je me rends compte que plus je vieillis, plus je choisis mes relations et m'investis avec ceux et celles qui ont les mêmes valeurs que moi. Ceux qui m'apprécient pour ce que je suis sans que j'aie à forcer les choses et les gens, mais laisser venir. Et savez-vous quoi? Cela m'a permis d'avoir plus de liberté et de légèreté dans mes relations. Continuer d'être sans avoir toujours à faire. Voilà ce que ma démarche en Yoga m'apprend encore aujourd'hui avec cette merveilleuse philosophie que sont les yoga-sûtra de Patanjali qui m'accompagnent toujours. Namasté, Lily xxx

Bulletin mi-octobre 2023

Tout est toujours PARFAIT!

J'ai dans mon ancienne vie (avec l'école de yoga) organisée tout plein de voyage et de retraite, ici au Québec mais souvent ailleurs ; Inde, Thaïlande, Maroc, Costa Rica, Égypte, Mexique, Cuba, République Dominicaine et plus...

J'ai beaucoup apprécié chacun d'eux, même s'il s'agissait chaque fois d'un défi organisationnel. On dit que les voyages nous forment, alors c'est une belle occasion de pratiquer et de réveiller en nous ce qui nous propulsera plus loin. Une belle occasion de mettre en action nos relations humaines.

C'est pourquoi je suis restée plus tranquille dans les dernières années. Mon élan pour les choses plus simples prend de plus en plus de place et c'est parfait comme ça!

Mais, il y a quelques mois l'élan d'organiser une retraite avec comme thème les chakras ont pris place. Un vaste sujet, avec des outils concrets, dans une ambiance propice aux découvertes en bonne compagnie. Et j'ai trouvé!

Mon intention étant toujours que ce soit un plus pour tout le monde (ce fameux gagnant-gagnant qui me tient toujours à cœur)!

Alors dans moins de 15 jours nous profiteront de trois journées complètes pour venir explorer ce superbe thème que sont les chakras.

Il me reste encore trois places... alors si l'élan est présent faites-moi signe. Je dois confirmer le nombre exact d'ici le 11 octobre. Namaste, Lily xxx

Bulletin octobre 2023

Les dates anniversaires et les cadeaux

Je vous ai écrit dans mon dernier bulletin que le souvenir des dates anniversaire n'était pas très présent dans ma vie... mais il y a quelques exceptions! Une d'entre elles est la date anniversaire du départ de ma petite sœur Lucie. Dix ans aujourd'hui qu'elle nous a quitté!

Je me souviendrai toujours des circonstances dans lequel j'étais lors de son dernier passage. Je n'aurais voulu être à nulle part ailleurs qu'auprès d'elle. Un départ tout en douceur rempli de paix et de sérénité. Je lui ai parlé jusqu'à la toute fin pour l'accompagner lorsqu'elle s'est éteinte et cela a été pour moi un immense privilège et un cadeau qui encore aujourd'hui m'accompagne.

Je crois que ma petite sœur Lucie m'a laissé plusieurs cadeaux. Le plus grand étant celui d'apprécier chaque moment qui m'est accordé, me rappeler que vieillir est un immense privilège et que je me dois d'en profiter. Elle m'a aussi prouvé que jusqu'à la toute fin de notre vie il est possible de grandir, d'évoluer et de guérir de nos blessures, de nos peurs et de nos souffrances. Lucie a été pour moi un modèle de résilience et de sagesse.

Il n'y a pas une journée que je ne pense à elle. Pas dans la tristesse, la peine ou la mélancolie mais comme si pour honorer ce qu'elle a été pour moi une partie d'elle était devenue mienne. Et le plus beau cadeau que je puisse lui offrir est de goûter et d'apprécier ma vie à travers l'Amour que j'ai eu pour elle.

Alors où que tu sois ma sœur, mon amie, sache que tu as toujours une place bien précieuse en moi. Je t'aime, ta grande sœur, Lily xxx

Bulletin mi-septembre 2023

Doucement...Passer le Flambeau

Suis revenue d'une escapade dans la Beauce pour une belle fête de Retrouvailles de la famille Champagne. Que de plaisir et de bonheur de retrouver cousins cousines, oncles et tantes que je n'avais pas revues depuis plusieurs années.

Et en bonus, je me suis fait accueillir dans la nouvelle demeure de deux bons amis enseignants de yoga que j'ai eu le privilège soit de formé ou encore d'accompagner comme mentor. Voir photos et lien plus haut. Que je suis chanceuse d'avoir autant de bonnes relations avec mes nouveaux et anciens élèves!

Et je me dis, que doucement (car je ne me vois pas ne plus enseigner, c'est encore tellement nourrissant pour moi), je vois le grand potentiel qu'il y a autour de moi et j'en suis très fière! Alors je remercie la vie de m'avoir permise d'être au service de l'autre et que cette chaîne ininterrompue que la philosophie nous parle puisse continuer de faire son œuvre.

En attendant je reste encore présente pour les cours en ligne, les ateliers de philosophie et cette belle retraite qui se donnera en octobre prochain. Au plaisir, Lily xxx

Bulletin septembre 2023

Prendre soin de mes besoins

Quand j'étais toute jeune je commençais à dire combien de temps avant mon anniversaire. Au début c'était en semaines puis doucement le décompte en jours...Pas question de passé à côté de ma fête. Je prenais soin de mon besoin d'être reconnue et fêtée. Aujourd'hui je me rends compte que cela à été une bonne chose pour moi car avec le temps je sais que le meilleur moyen de répondre à mes besoins est d'en prendre soin.

Je suis du genre à ne pas attendre qu'on m'invite pour voir mes amis. Quand j'ai le goût de les voir alors je les invite ou je m'organise pour qu'on se programme un petit resto.

Je me suis rendu compte au fil des années que mes attentes nourrissaient souvent de la frustration.

Petite anecdote;

A chaque anniversaire ma petite sœur qui avait une mémoire extraordinaire pour les dates se donnait le mandat de m'avertir pour l'anniversaire de chacun des membres de ma famille. Il faut dire que je n'ai aucune mémoire des dates. Alors quand elle est décédée je me suis dit que je devais me programmer à ne pas oublier. Alors me voilà à appeler mon frère en octobre en lui chantant à gorge déployée « Joyeux anniversaire » et lui de me répondre après ma petite toune.... Merci Lily mais ma fête est dans un mois seulement. Mon intention était bonne mais pas le bon timing!

Certains de mes besoins ont changer au fil des années. J'ai fait une belle découverte avec ma démarche de yoga. Je me suis rendu compte que mon besoin d'être reconnu et aimé à fait place à mon besoin de partager et prendre soin de l'autre.

Que mon besoin de reconnaissance est souvent nourri quand je suis fière de ce que je suis et de comment je réagis.

Alors, vieillir pour moi est un grand privilège. Mes 65 ans je les assume et j'en suis fière!

Namaste, Lily xxx

Bulletin août 2023

Vive l'été! Vive la Vie!



À la fin de l'été j'aurai mon premier chèque de pension ! Eh oui 65 ans très bientôt. Je n'en reviens pas moi-même! Il me semble que c'était hier que je devenais maman (mon fils aura pourtant 31 ans), que j'ai découvert le yoga (plus de 37 ans), que j'ai emménagé dans ma maison de campagne et que j'ai perdu ma petite sœur (presque 10 ans).

Alors vous savez quoi? Au fil des années, toutes ces expériences, ces situations et ces personnes qui ont gravité autour de moi m'ont permis de devenir plus présentes à ce qui me convient aujourd'hui.

Je peux dire maintenant que je préfère de beaucoup les personnes aux choses et cela de plus en plus. Ce qui ne signifie pas, que je n'aime pas être entouré de beaux mais ce que j'apprécie le plus au monde est de nourrir et de profiter de mes relations et surtout de les nourrir.

C'est pourquoi cet été je m'en donne à cœur joie. Les occasions ne manquent pas de voir des amis, d'organiser des brunchs, des soupers, des 5 à 7. Plus j'avance en âge et plus je profite de tout ce que la vie m'offre. Je m'entoure des personnes que j'aime et qui, à leurs tours m'apprécient également.

Et lorsque septembre arrivera je serai encore aussi enchantée de reprendre mes cours et mes formations comme à chaque année. Une

belle occasion pour moi de renouer avec des personnes que j'apprécie et qui me font confiance depuis de nombreuses années et des nouveaux qu'il me fera plaisir de découvrir à travers mon enseignement.

Voilà, alors si cela vous dit de vivre de nouvelle aventure avec moi pour l'automne il me fera plaisir de vous accompagner en ayant le sentiment que vous en profiterez autant que moi les amis. Namaste, Lily xxx

Bulletin juin et juillet 2023

L'importance d'être dans une relation gagnant-gagnant.



Depuis que je suis travailleur autonome j'ai toujours eu à cœur de faire en sorte que chacune de mes relations en soit une qui me fait dire que l'on est tout le monde gagnant-gagnant !

Dans la philosophie du yoga il nous est rappelé l'importance de l'honnêteté. Cette notion se nomme **Asteya** et elle implique de ne jamais prendre avantage d'une situation dans laquelle quelqu'un nous a fait confiance.

Une bonne façon pour moi de voir si je suis dans la justesse est de me mettre dans les souliers de l'autre quand je dois prendre une décision.

Exemple : quand j'avais l'école de yoga je me demandais à chaque année si le prix que je demandais était une bonne chose pour moi, pour l'élève et pour l'enseignante qui travaillait. Est-ce que tout le monde en ressortait gagnant-gagnant?

Et, cette notion au fil des ans est devenue une valeur importante dans toutes les sphères de ma vie; avec mes amis, ma famille, mon conjoint, mon fils et mon travail. Bien entendu cela n'a pas toujours à voir avec le côté monétaire car tout ne se calcule pas de cette façon mais avoir le sentiment que tout le monde y gagne est devenu une notion qui m'aiguille quand vient le temps de faire des choix et de prendre des décisions qui demandent un investissement de part et d'autre. Et

chaque fois que je prends une décision à partir de cette notion Gagnant-gagnant je me sens bien, je me sens juste.

Voilà, alors si cela vous dit de vivre de nouvelle aventure avec moi pour l'automne il me fera plaisir de vous accompagner en ayant le sentiment que vous en profiterez autant que moi les amis. Namasté, Lily xx

Bulletin mai 2023



Responsabilité versus culpabilité

Un mot qui m'interpelle souvent dans ma vie. Comment faire pour que le mot « responsabilité » soit vu comme une opportunité de grandir et d'évoluer au lieu de se sentir écraser et de se voir comme victime de la situation ou de l'autre en devenant soit bourreau ou victime. Ou encore de se sentir tellement responsable du malaise de l'autre que la culpabilité nous étouffe et nous gruge de l'intérieur.

Je me rends compte au fil de ma démarche de yoga que cette notion de responsabilité m'a permis de retrouver mon pouvoir, de prendre un recul au départ pas toujours facile à faire, car un effort doit être fait pour me déposer. Il est beaucoup plus facile de voir les bibittes de l'autre, plutôt que les siennes. Cependant, quand je me m'assois sur mon tapis, je me donne un outil extraordinaire qui me permettra de retrouver ce recul bienveillant qui est puissant pour retrouver mon pouvoir et y voir plus grand et plus clair. Comme je répètes souvent :

« Ce n'est jamais ce qui arrive qui importe, mais ce qu'on va décider de faire avec » et c'est encore plus vrai dans les situations où cette notion de responsabilité est en jeu.

Nous devons être prêts à voir ce que notre petite voix a envie de nous transmettre. Rester connecter à la vérité, à ce qu'il y a à comprendre de Soi. Parfois, je vois qu'il y a un petit 10% qui m'appartient et 90% à l'autre mais parfois, quand je suis franche avec moi-même peut-être un 90% qui m'appartient et c'est un peu secouant. Peu importe le

pourcentage, l'important est de considérer la partie qui nous appartient et de voir cela comme une chance plutôt que comme un obstacle qui nous bloque.

Et savez-vous quoi? Chaque fois que je réussis je récupère mon pouvoir, je travaille sur mon ego pour corriger, ajuster et réparer ce qui peut l'être. Et surtout, je grandis sur le chemin de ma vie en étant plus solide, plus libre et plus consciente de ce que je suis avec mes forces et mes limites. Namaste, Lily xxx

Bulletin avril 2023

Les liens forts et les liens faibles.



Voici une brève description de ce que nous voulons dire à propos de ces deux aspects. « Les liens forts sont ceux que l'on a avec des amis proches ou avec certains membres de notre famille (il s'agit de relations soutenues et fréquentes) tandis que les liens faibles sont faits de simples connaissances ».

De prime abord je pourrais croire que ce ne sont que mes liens forts qui me nourrissent et que ce sont avec ses liens que je veux construire autour de moi. Il est vrai que j'ai des liens très forts avec mon fils, mon amoureux, mon frère et certains amis proches.

Mais je réalise aujourd'hui que tous ses liens faibles ont été d'une grande importance dans ma vie aussi. Autant ceux d'hier comme aujourd'hui. Elles me permettent de venir créer des ponts vers une plus grande ouverture aux changements de toutes sortes, aux différences qui parfois me secouent mais qui m'ont aussi permis de m'ouvrir et de ne pas juger trop rapidement car on ne sait jamais tout! De m'ouvrir aussi à de nouvelles expériences, avoir de nouvelles informations, de rester ouverte et de voir qu'il y a souvent un cadeau dans ces relations. Avoir un bon lien avec toutes ces personnes qui gravitent autour de moi ; élèves, voisins, contacts Facebook, serveur au restaurant et plus encore... ont été très souvent des acteurs importants qui m'ont permis de m'ouvrir et

de me faire connaître en m'offrant des opportunités qui n'auraient pas eu lieu juste en étant demeuré dans mon petit cercle de liens forts.

Et savez-vous quoi ? Je pourrais dire que plusieurs de ses liens faibles sont devenus au fil des années des liens de plus en plus forts.

Même si on ne se voit pas tous les jours je reste persuadée que tous ces liens que j'ai eus dans le passé ont laissés des traces chez moi. C'est grâce à ses liens que j'ai pu effectuer ce travail d'enseignement depuis toutes ces années.

Ce sont aussi ses liens que j'ai encore aujourd'hui qui font que j'ai énormément de contacts dans plusieurs domaines et que ce sont eux qui me permettent de me mettre en mouvement et m'aide et m'aiguille quand j'ai besoin d'un professionnel. Alors je ne peux qu'être profondément reconnaissante de tous ces gens qui gravitent autour de moi. Merci de faire partie de ma vie de tous les jours. Namaste, Lily xxx

Bulletin février 2023

Sans désir et sans aversion



Je reviens tout juste d'un beau 10 jours de vacances en compagnie de mon super amoureux. Un très beau voyage où on s'est rempli les poumons de Vitamine D et où on est allé marcher tous les jours (deux fois par jour) sur le bord de la mer.

Quand je pars en voyage, j'aime bien en profiter pour nourrir toutes les facettes de mon être. C'est pourquoi j'en ai profité pour faire la lecture d'un livre reçu d'une bonne amie « Le livre Tibétain de la vie et de la mort de Sogyal Rinpoché » (même mon amoureux en a lu un bon bout). Puis chaque matin en me réveillant ma méditation matinale et ensuite un 45 minutes au gym. Je suis pas mal fière de moi.

Le voyage est pour moi une occasion de mettre en pratique d'une autre façon tout ce que la philosophie du yoga me permet de comprendre. C'est tellement facile de croire quand on est seule chez soi qu'on a tout saisi, qu'on est devenu sans jugement et sans aversion. Mais pour ma part, quand, je voyage et que je suis en contact avec des gens de toutes cultures je deviens rapidement confrontée ou choquée par leurs comportements et hop le jugement a tendance à se pointer le bout du nez.

C'est alors que je me rappelle qu'il est important de mettre en pratique tous les outils que je connais et que j'enseigne depuis toutes ces années. Que cela ne reste pas seulement dans des paroles mais dans l'action et dans l'Ici et Maintenant.

Voici deux petits exercices que j'ai mis en pratique.

- 1- En marchant sur le bord de la mer je me répétais sans cesse comme un mantra le mot « J'AIME » Peu importe ce que je voyais je ne m'arrêtais à rien d'autre que le mot j'aime. Une roche, un caillou, une belle jeune fille, un gros monsieur avec une jeune fille, tout devenait « J'aime ».
- 2- Puis encore en prenant ma marche dans le sable chaud je respirais en disant intérieurement « J'inspire je suis sans désir, j'expire et je suis sans aversion ».

Même mon super chum a essayé. Vraiment un gros défi! C'est fou comme les jugements (que l'on croit bons et moins bons) se fait aller à la vitesse de l'éclair quand on est sans vigilance.

Tout ça pour vous dire qu'il n'y a pas d'excuse pour ne pas mettre en pratique cette merveilleuse philosophie que Patanjali nous propose. Alors si l'aventure vous intéresse et que tous ces petits outils simples vous parlent il me fera plaisir de vous y accompagner. Namaste, Lily
xxx

Bulletin mi-janvier 2023

De quelle couleur est votre énergie?

Rouge, noire ou blanche



Même avec autant d'années de pratique mon énergie mal canalisée me joue des tours! La prédominance du rouge est encore bien présente si je ne suis pas assez vigilante.

En yoga ces énergies sont représentées par trois couleurs, que l'on appelle dans la philosophie du yoga « Les **Gunas** » qui signifie « Les colorations du mental ». Chacune d'elles a une utilité bien précise mais deux d'entre elles si elles sont mal canalisées peuvent venir nous jouer des tours. Voici une petite description de chacune d'elles;

Sattva : la couleur blanche qui nous permettra d'être en perfection avec notre petite lumière intérieure. Elle apportera plus de transparence, de pureté, d'équilibre, de légèreté, d'harmonie, de paix, de bonheur. Une énergie qui est dépourvue de lourdeur et d'agitation.

Rajas : la couleur rouge, qui active la poussière, l'excès de mouvement, l'activité, le tourbillon, le changement, l'énergie débordante, la turbulence, la souffrance, parfois la violence, la colère, l'agitation, les désirs excessifs, la passion et la précipitation.

Tamas : la couleur noire qui alimente la langueur, la lourdeur, la noirceur, l'inertie, l'obscurité, la matière, le ralentissement, la somnolence, le découragement et la pesanteur.

Comprendre et connaître ces trois éléments dans ma vie et pratiquer les **âsanas** et les **prânâyâmas**, m'aide à diminuer **rajas** et **tamas** dans mon mental et dans mon corps, afin de me permettre de fonctionner de plus en plus avec la prédominance de **sattva**, *clarté*,

pureté, tranquillité. Ce qui me permettra d'être en relation plus juste avec les autres et avec moi-même.

Et vous, quelle est la prédominance dans votre vie? Namasthe, Lily
xxx

Bulletin janvier 2023

Cadeau de Dame Nature et de ma Pratique de Yoga



La semaine passée je suis allé faire une belle randonnée en raquettes dans ma forêt enchantée (photo à l'appui)! Quel paysage a coupé le souffle que je me disais tout au long de cette excursion. Il faut dire qu'à chaque fois que je me retrouve en forêt peu importe la saison, je me sens rempli de joie et de gratitude. Je ressens intérieurement un espace qui se comble de beauté et de légèreté au plus profond de moi. C'est comme si tous les soucis, les stress, les questionnements et les problèmes diminuaient et que je remettais tout doucement le compteur à zéro.

Exactement la même chose qui se produit quand je suis sur mon tapis de yoga. Prendre un recul bienveillant pour mieux revenir à ce qui est, sans laisser les peurs et les doutes prendre toute la place.

Les contacts avec Dame nature ou encore ma pratique de yoga sont vraiment des cadeaux que je viens m'offrir pour mettre de l'ordre dans mes pensées et dans les actions qui seront le plus juste pour moi et pour l'autre par la suite. Me permettre d'être seulement dans l'expérience du moment et laisser tomber toute performance.

C'est ce que je nous souhaite pour cette nouvelle année 2023. S'offrir un temps de contact avec Soi en communion avec ce que la Nature nous offre mais aussi ce que notre pratique sur tapis et hors tapis avec l'étude de la philosophie du yoga nous permet de découvrir. Quel plus beau cadeau que celui D'ÊTRE VRAI, ENTIER ET DE PERMETTRE DE LAISSER ÉMERGER LE MEILLEUR DE NOUS-MÊMES. Sur ce je vous

laisse j'ai un rendez-vous avec la personne la plus importante de ma vie. Namasthe, Lily xxx

Bulletin décembre 2022

Dire OUI à ce qui est!



Facile à écrire mais pas toujours facile de mettre en pratique! En tout cas pour ma part je me rends compte que d'accueillir ce qui est, me demande beaucoup de travail même après toutes ces années de pratique!

Pourtant, je sais qu'avec un recul bienveillant et de bonnes pratiques de yoga et de méditations qui me permettent de me déposer quand tout bascule, cela me permettra de voir qu'il y aura quelque chose de beau qui finira par découler de ce qui me semble au départ un Tsunami et, que les choses qui ne fonctionnent pas à mon goût sont peut-être des cadeaux mal emballés.

Il y a déjà plusieurs années j'ai fait une partie de la formation de relation d'aide du CRAM (Centre de relation d'aide de Montréal) et on avait eu un super Colloque où un des participants avait écrit quelques chansons portant sur sa démarche. Je me rappellerai toujours un des textes qui me parle encore aujourd'hui.

« Quand tu auras tout fait, alors ne fais plus rien, accueille ce que la vie place sur ton chemin ».

Ce petit bout de texte me parle encore énormément, alors quand j'ai le sentiment d'avoir vraiment été au bout de ce qui me semblait juste, il ne me reste qu'à dire « OUI à ce qui est », et cela, même si je ne comprends pas toujours le pourquoi et le comment, je sais que des cadeaux arriveront.

Par expérience cela a toujours fini par être très positif dans ma vie. En yoga on dit souvent de faire l'effort juste avec un relâchement juste (**Abhyasa et Vairagya**), et cela, dans tout ce que l'on fait.

Alors même dans les moments plus intenses de ma vie je continue de croire que c'est un défi que la vie m'envoie au lieu de voir cela seulement comme une épreuve. Et vous, avez-vous aussi besoin parfois de dire « OUI à ce qui est? » Namasthe, Lily xxx

Bulletin novembre 2022

Je suis chez moi, je suis arrivée!



Il y a déjà plus de 18 ans, je mettais fin à une relation importante dans ma vie. Vous dire que cela a été une décision simple serait vous mentir. J'avais vraiment l'impression de briser la famille de fiston et de plus un immense sentiment de culpabilité voulais se montrer constamment le bout du nez!

Cependant, juste avant d'être vraiment certaine que ma décision était dans la justesse je me suis offert un 5 jours intensifs avec le merveilleux moine Thich Nhat Hanh qui était venue au Québec. Quelle chance j'ai eu de m'offrir ces 5 jours de silence en sa compagnie. D'ailleurs ce fût je crois la seule fois où il est venu en personne, ici au Québec.

Un enseignement nous était offert deux fois par jour et ceux et celles qui voulaient avoir un éclaircissement sur quelque chose de particulier pouvaient écrire et aller déposer leurs questions dans un immense bol Tibétain. Puis, Thich Nhat Han pignait chaque jour une de ces questions qui étaient à chaque fois un enseignement extraordinaire.

Une de celle-ci est sortie qui m'a bouleversée. Jamais je ne l'oublierai, la voici :

Quand on est engagé avec une personne doit-on coûte que coûte demeurer toute sa vie avec cette personne?

Et Thich Nhat Han de répondre :

Aussi longtemps que tu auras quelque chose à apprendre tu te dois de demeurer, et aussi longtemps que tu as quelque chose à offrir tu te dois

de rester. Cependant quand tu n'as plus rien à apprendre et plus rien à offrir c'est que l'histoire est terminée tout simplement.

Cette réponse a été pour moi un baume et une réponse claire à la décision que j'avais à prendre. Je ne l'ai jamais regretté! D'ailleurs chaque fois que j'ai dû mettre fin à une relation, cette petite expérience vécue remonte rapidement à la surface et m'aiguille sur la meilleure décision à prendre.

Et petite anecdote, juste avant la fin de la retraite on pouvait acheter une lithographie écrite des mains de Thich Nhat Han et celle que j'ai choisie spontanément a été et est encore pour moi d'une grande importance. Ce fût la première chose que j'ai d'ailleurs accrochée dans mon nouveau lieu de vie.

« Je suis chez moi, Je suis arrivé!

Encore aujourd'hui cette petite phrase prend tout son sens dans chacune de mes décisions en sachant que je dois revenir chez moi et ce chez moi se trouve dans un espace particulier au cœur de moi-même. Namasthe, Lily xxx

Bulletin octobre 2022

Est-ce un bien ou est-ce un mal!




Plusieurs petites anecdotes pour ce merveilleux mois d'octobre! Et encore une fois un lien avec cette merveilleuse philosophie que j'aime tant enseigner et qui fait en sorte que c'est pas mal plus facile de vivre les événements de ma vie. Les cool comme les moins cool!

Il y a moins d'une semaine, je pensais quitter la maison parce que j'avais vendu la maison. Il ne restait qu'à passer chez le notaire. Et 6 jours avant, un revirement a fait en sorte que je me retrouve à nouveau avec une maison à vendre! Vous dire que j'ai sauté de joie serait vous mentir... mais 24 heures plus tard j'ai décidé de voir le beau et le bon de cette situation. La maison est super ZEN, très épurée, ce sera très simple de

quitter car j'en ai fait du grand ménage, j'ai donné, j'ai vendu, j'ai entreposé, bref, j'ai fait un grand ménage (photos à l'appui). Et je continuerai à apprécier l'environnement que j'aime tant ! Les couleurs en ce mois d'octobre sont magnifiques!



Puis, je devais débiter des ateliers de philosophie sur le 2^e livre de Patanjali à la mi-septembre. Mais encore une fois, pour des raisons que je ne comprends pas (ce n'est pas toujours obligée de tout comprendre sur le coup) j'ai décidé de remettre le cours en janvier 2023. Comme, j'ai souvent parlé de ce merveilleux texte et que les élèves en redemandaient je me suis dit que ce serait une belle façon sans entreprendre une formation complète de bien saisir les enseignements de PATANJALI qui à mon avis sont de vrais petits trésors! Surtout que ce 2^e livre est un enseignement qui nous offre plusieurs outils de transformation simple et à la portée de tous. En tout cas c'est un des plus beaux cadeaux de ma vie d'avoir étudiés et surtout mis en pratique ce que ce merveilleux PATANJALI a laissé comme texte. Je reconnais que je possède cette capacité de communiquer et de vulgariser les choses (je le fais bien car je les mets en pratique dans ). Alors des exemples vous en aurez beaucoup) comme je dis souvent... les bottines suivent les babines! C'est un rendez-vous en janvier....

Puis, il y a une semaine ma bonne amie Simonne aussi enseignante de yoga à fait son lancement de livre « Mieux vivre avec la peur ». Elle explique tout son cheminement dans sa démarche d'enseignante de yoga. Comme je me suis reconnue souvent dans ses peurs, ses remises en question mais aussi dans sa résilience, son courage et sa détermination. Et tout comme moi Simonne est habitée par cette philosophie du yoga qu'elle n'a pas seulement étudiée mais mis en pratique dans sa vie de tous les jours. C'est un honneur pour moi de la connaître et elle est une

inspiration pour plusieurs de ses élèves. Bref si vous voulez en savoir plus ou avoir son livre (yogamieuxvivre.ca).



Et dernière anecdote, une de mes étudiantes que j'ai eu la chance de rencontrer il y a quelques années venait au cours pour prendre soin d'elle. Avec 5 jeunes enfants et la perte récente de sa maman je pouvais comprendre son besoin. Mais ce que je ne pouvais savoir à l'époque est que Marie-Eve est une femme exceptionnelle. Courageuse, fonceuse, résiliente, brillante en ayant l'objectif de faire une formation de massothérapeute et ouvrir sa propre espace en devenant travailleur autonome tout en se concentrant à son merveilleux rôle de maman et d'amoureuse. Et savez-vous quoi? J'offre maintenant avec elle des journées ou soirées bien-être (plus bas pour information). Elle m'a dit encore récemment que la philosophie ont parfois influencé ses choix et sa façon d'être quotidienne.



Comme quoi des épreuves parfois sont des cadeaux mal emballés et les bonnes nouvelles nous feront peut-être vivre des choses pas toujours évidentes. Ce qui me fait dire ... Que le bonheur est dans l'instant présent. Namaste, Lily xxx

Bulletin septembre 2022

Être bien entourée



Cette semaine je me suis rapprochée encore un peu plus de mon premier chèque de pension de vieillesse! Eh oui je viens de fêter mon 64^e anniversaire de naissance! Cependant ce que j'ai surtout retenu n'est pas que j'aurai encore un peu plus de rides dans le visage mais la joie et le bonheur d'être si bien entourée. Et cela n'a pas de prix!

Mon amie Louise avec qui j'ai eu le bonheur d'aller manger avec nos amoureux pour mon anniversaire me faisait une remarque sur l'importance des liens qui fait en sorte que l'on n'ait pas mal plus protégé des épreuves et des coups durs. Elle établit un parallèle avec l'homme au guide Michelin (voir petite photo) que vous connaissez bien entourer de pneus tout autour de lui. Elle disait que nos relations et nos liens créent autour de nous une belle armure qui fait en sorte que l'on ne casse pas les os et surtout qu'on ne brise pas le cœur physique et au figuré en morceaux.

Je suis bien d'accord avec elle. Combien d'épreuves et de défis j'ai eu à vivre mais qui chaque fois ont été vécues plus sereinement en sachant que je n'étais pas seule. J'avais et j'ai toujours un super entourage toujours là pour m'accompagner, me supporter, m'aider, m'écouter et surtout me faire confiance que j'ai tout à l'intérieur de moi pour découvrir le cadeau souvent bien caché pour me faire grandir et évoluer.

Donc, vieillir est un privilège et je ne peux qu'être immensément reconnaissante pour tous ceux qui gravitent autour de moi et qui s'ajoutent année après année. Car je reste ouverte et pense c'est une des plus grandes richesses de ma vie. Alors vive l'abondance relationnel. Au plaisir de lier des liens avec vous. Lily xxx

Bulletin juillet et août 2022

Un été de rêve



Il y a des périodes dans nos vies qui sont plus intenses... et pour moi la dernière année en a été toute une! Ma pratique et mes méditations quotidiennes étaient essentielles pour garder la tête hors de l'eau et ne pas me noyer dans mes émotions (colère, peine, injustice). Ces pratiques m'ont permis d'entreprendre des actions concrètes pour changer le pouvoir que j'ai sur mon bonheur et me recentrer sur le moment présent.

Une amie m'a rappelé une petite phrase que je m'amuse à répéter souvent « les personnes avant les choses ». Cette petite phrase a ouvert un peu plus ma conscience pour me permettre de m'ouvrir aux changements.

Vous le savez, je suis une fille d'action et pour moi le bonheur est quelque chose qui se construit ou se reconstruit constamment. Je répète souvent que ce n'est pas ce qui arrive qui compte mais ce qu'on décide de faire avec!

Ce qui m'a permis de mettre de l'avant de grandes décisions dont celle de vendre ma magnifique maison dans les Laurentides et de faire le saut pour aller vivre avec mon amoureux dans un nouveau lieu de vie (Voir le lien plus bas.... On ne sait jamais!)

Sur une autre note je me suis offert un été relationnel mur à mur. Et comme j'ai beaucoup beaucoup d'amis laissez-moi vous dire que mon été est bien rempli! En voici quelques exemples : mon amie d'enfance Pauline avec qui j'ai passé un merveilleux moment dans la Beauce pour un petit 24 heures de partage, des élèves nouveaux et certains plus anciens qui au fil des années sont devenus pour moi bien plus qu'une relation professeur-élève mais une relation de cœur à cœur basé sur le respect de nos différences et la richesse du partage de ce que l'on est et vit sans jugements. Plusieurs petits repas au restaurant, à la maison où chez nos amis que l'on apprécie énormément et où il y a toujours beaucoup de plaisir et d'échanges. De plus un petit voyage au Québec avec mon super amoureux de quelques jours et un autre dans une semaine avec mon grand garçon pour aller voir mon petit frère en Oregon que je n'ai pas revue depuis 3 ans !!! Que j'aime ma vie riche et complète avec toutes ses relations qui m'apportent de la joie, du

plaisir et du bonheur. Tous ces moments de partage et d'échange viennent mettre un baume sur mon cœur et me rappeler constamment à quel point c'est bon d'être bien entouré.

Après cet été bien rempli où j'aurai bien rempli ma boîte d'amour avec mes relations, je me propose de reprendre le flambeau pour vous accompagner sur le chemin du YOGA et continuer de vous offrir le meilleur de moi-même. Voilà une promesse! Namaste, Lily xxx

Bulletin mai 2022

La pratique du Yoga de l'AMOUR

Dans la philosophie du yoga Patanjali nous parle de 4 attitudes à développer pour être dans un yoga rempli d'amour et de bienveillance. Il propose 4 attitudes à développer. Les voici : L'amitié face aux bonheurs des autres, la compassion envers ceux qui souffrent, la joie et la coopération envers ceux qui veulent faire le bien et parfois le recul bienveillant.

Cette dernière attitude n'est pas toujours facile à mettre en œuvre pour moi. Quand je ressens que mes valeurs profondes ne sont pas respectées mon premier réflexe est de vouloir changer les choses rapidement et parfois en oubliant que les autres ont probablement des valeurs aussi importantes qui divergent des miennes.

Alors, quand l'amitié, la compassion et la coopération n'est plus possible je me dois de prendre ce recul bienveillant dont parle Patanjali, non pas pour rejeter, pour agresser ou punir l'autre mais par amour pour moi mais aussi par respect pour l'autre.

Un jour j'ai lu une petite phrase qui m'a beaucoup fait réfléchir.

« Quand la conscience s'éveille tout est possible! »

Me déposer sur mon tapis pour laisser la place à cette conscience qui sait ce qui est juste. Cette conscience qui me permet de trouver et de m'ouvrir aux messages qui peuvent venir de partout. Et c'est ce qui

m'est arrivé souvent lorsque j'ai dû faire des choix importants dans ma vie.

Voici une des réponses que j'ai eues à travers ce texte d'Alexandre Jollien que j'ai vu sur mon fil Facebook (comme quoi les réponses peuvent venir de partout!).

« La vie est bien trop courte pour perdre son temps à se faire une place là où l'on n'en a pas, pour démontrer qu'on a ses chances quand on porte tout en soi, pour s'encombrer de doutes quand la confiance est là, pour prouver un amour à qui n'ouvre pas les bras, pour performer aux jeux de pouvoir quand on n'a pas le goût à ça, pour s'adapter à ce qui n'épanouit pas.

La vie est bien trop courte pour la perdre à paraître, s'effacer, se plier, dépasser, trop forcer.

Quand il nous suffit d'être, et de lâcher tout combat que l'on ne mène bien souvent qu'avec soi, pour enfin faire la paix, être en paix.

Et vivre. En faisant ce qu'on aime, auprès de qui nous aime, dans un endroit qu'on aime, en étant qui nous sommes, Vraiment."

Alexandre Jollien - "philosophe et écrivain suisse"

Bulletin avril 2022

Ni Ange, ni démon

Dans la philosophie du yoga, Patanjali nous dit que les épreuves et les obstacles de notre vie peuvent devenir des tremplins et des opportunités qui nous permettront de mieux se connaître et d'approfondir la compréhension de nos véritables besoins.

Je répète souvent à la blague à mes élèves d'être prudent et de demeurer humble à l'égard des compliments et appréciations qui nous sont témoignés par nos élèves et qui tendent à nous idéaliser, à nous mettre sur un piédestal. Notre égo recherchant toujours la reconnaissance, il peut devenir un puit sans fond. De même, des commentaires négatifs pourraient nous affaiblir et nous faire perdre notre énergie vitale ainsi que notre joie de vivre. Il est fondamental de rester connecter dans le cœur.

J'ai vécu récemment deux évènements qui m'ont fait vivre une panoplie d'émotions, et ce dans une même journée. Dans un premier cas, j'ai été perçue comme un élément perturbateur, dans l'autre situation on m'a décrite comme une personne de cœur, transparente et authentique.

Évidemment, dans ce contexte, je me devais de me déposer et prendre le temps de méditer. C'est alors que j'ai compris que je ne devais m'identifier à aucun des deux évènements. Je ne suis ni ange, ni démon. Je suis le résultat d'une longue vie d'expériences et de travail sur moi-même avec mes forces, mes qualités, mais aussi mes défauts, mes limites et mes faiblesses. Il faut prendre ce qui résonne pour nous avec ouverture du cœur pour évoluer, sans chercher à corriger ce qui nous semble injuste, ou à se défendre avec acharnement. Voilà ce qui représentait un grand défi pour moi et que je suis fière d'avoir relevé. Cela me fait dire que mon cheminement en yoga et ma compréhension des yoga sūtra m'a été très utile et m'a permis d'être en mesure de me connecter dans cette espace du cœur qui va au-delà de l'émotion, du rationnel et de la justice.

Namasthe, Lily xxx

Bulletin mars 2022

Tout bouge et tout change encore (Concept de Parinama Vada)



Depuis maintenant deux ans, je suis encore plus consciente du fait que je dois continuellement m'ajuster car je ne sais jamais quand les choses vont changer.....la preuve c'est qu'après deux fermetures des centres de yoga par le gouvernement, il y a de nouveau ouverture des centres de yoga... pas facile de s'y retrouver!

C'est pourquoi j'ai décidé d'offrir des ateliers sur les **chakras** afin de peut-être mieux se comprendre dans ce monde en perpétuel changement. Il s'agit de cours diffusés principalement par l'intermédiaire de Zoom (dont 3 cours que je donnerai en présentiel pour les personnes

qui le souhaitent sous cette forme). Pour moi c'est une des belles nouvelles du changement.

Mais il y a aussi des changements qui me bouleversent et me peinent. En voici un exemple ; il y a quelques jours, j'ai dû consulter un vétérinaire avec mon chat de 24 ans pour une infection urinaire. Après son examen de routine, celle-ci était étonnée de la forme physique et de l'énergie de mon gros minet. Toutefois, quelques jours plus tard, minet a décidé qu'elle avait fait le tour complet de sa belle vie. Alors demain, ma voisine et amie Lucie, avons pris la décision ensemble de la laisser partir.

Ce dernier événement me rappelle que la vie est un mouvement continu qui peut parfois nous secouer, nous rendre triste, mais aussi nous faire apprécier celle-ci. Elle m'indique que je suis bien VIVANTE, et que je dois la REMERCIER de tout ce que j'ai reçue, et de tout ce qu'elle me fait vivre. Et, je dois aussi dire, que c'est la pratique du YOGA ainsi que sa philosophie, qui m'ont permis de rester confiante à l'effet que le meilleur est toujours à venir. Namasthe, Lily xxx

Bulletin février 2022

Ajuster et corriger



Plus j'avance en âge (il faut bien que je retienne certaines choses de mes nombreuses années de pratique!), plus je me rends compte que j'aurai toujours à m'ajuster car ce qui est une vérité pour moi aujourd'hui sera peut-être vue comme une erreur de ma part demain. Alors je me répète souvent que je ne sais pas tout, que je ne connais pas tout. Et vous savez quoi? Cela me rassure et me permet de m'accueillir et d'accueillir l'autre dans nos différences, dans nos points de vue qui parfois semblent complètement opposés.

Et quand je me rends compte que j'ai été à côté de la plaque alors je n'hésite pas à corriger, à réparer au besoin si c'est possible car ce n'est jamais ce qui arrive qui est important mais ce que je vais décider d'en faire par la suite pour apprendre et grandir. Apprendre n'est pas seulement de passer tout droit quand on a fait une erreur mais de corriger et réparer si la vie nous en donne la possibilité.

Avec cette situation sanitaire dans laquelle nous nous trouvons depuis bientôt 3 ans il est important de regarder en SOI ce qui nous secoue et nous bouleverse. Observer si notre réflexe est de tomber dans l'accusation, le moi contre l'autre, la séparation et le jugement. Une belle opportunité s'offre à nous de continuer de garder le cœur et l'Esprit ouvert même si on ne comprend pas tout.

J'ai du encore une fois ajuster mes façons de faire, de vivre mon yoga et mon enseignement et même si parfois cela me secoue beaucoup je me dis que cela peut devenir une opportunité de m'ajuster et au besoin je continuerai de corriger s'il le faut. Namasté, Lily xxx

Bulletin janvier 2022

Respectare

Je ne sais pas pour vous, mais je croyais bien que l'année qui se termine bientôt serait pas mal plus chouette que l'année dernière. J'avais programmé tout plein de rencontres et ...oups les choses ne se sont pas déroulées du tout comme je l'avais prévu ! C'est quand même un bon moyen de vérifier ma capacité d'adaptation comme une amie m'a fait remarquer.

Et vous, comment vivez-vous ce temps des fêtes ?

J'ai écouté, il y a quelques jours, une mini conférence sur le respect et j'ai retenu combien le mot respect est de mise surtout en ces temps où nos valeurs, nos croyances, nos convictions sont souvent bousculées. Alors, un

mot qui deviendra mon **mantra** au cours des prochains mois sera « **Respectare** » qui vient du latin et qui signifie « **Regarder à nouveau** ». Car il faut bien l'admettre, ma première impression, mon premier regard est souvent empreint de jugement. Alors ce nouveau mot « **Respectare** » sera de me donner la chance de voir au-delà de l'étiquette, des apparences, voir autrement avec un regard teinté de bonté et de bienveillance. M'offrir la possibilité de voir ce qui nous unit au lieu de focuser sur ce qui nous désunit !

Enfin, je vous souhaite une nouvelle année remplie de partage, de joie, de rire, de douceur et de beaucoup de **Respectare**.

Namasté, Lily xxx

Bulletin décembre 2021

Un nouveau départ

Cette semaine s'est tenu mes derniers cours de yoga. Un autre deuil pour moi et ainsi que pour certains de mes élèves. Certaines personnes font partie de ma vie depuis tellement d'années que cela devenait tout à fait normal de les revoir à chaque semaine.

En voici quelques exemples :

Ma peur de déplaire et de perdre des amitiés. Je réalise l'attachement profond que j'ai pour mes élèves et l'idée de leur déplaire me trouble profondément.

Ma petite insécurité intérieure qui remonte à la surface. Ai-je pris la bonne décision.

Réorganiser mon horaire de façon à ne pas tomber dans l'excès de faire. C'est tellement facile d'être dans le faire et d'oublier d'être. Mon intention étant que ma vie devienne moins surchargée mais plus riche en silence et en réflexion.

Toutefois, ce nouveau départ ne m'empêchera pas d'avoir encore de belles opportunités de vous rencontrer.

Que ce soit par l'intermédiaire de la plateforme de Diva Yoga, où je serai de plus en plus présente, ou encore avec mes ateliers thématiques en présentiel (dès janvier 2022), et finalement avec Zoom (un petit 4 jours vous sera proposé en décembre).

Enfin, je vous souhaite et je nous souhaite un temps des fêtes remplies de joie, de rire et de douceur.

Namasté, Lily xxx

Bulletin octobre et novembre 2021

Accueillir les changements dans l'instant présent

Alors que l'automne est déjà bien avancé, voilà plusieurs mois que ma petite voix intérieure se manifeste pour déterminer ce qu'il adviendra des cours de yoga que j'offre via la plateforme Zoom. J'adore donner des cours de yoga, et ma passion est loin de s'être effritée avec le temps ! Bien au contraire...

Toutefois, j'ai aussi la chance de proposer des cours de yoga en ligne et des séries complètes grâce au Studio Diva Yoga depuis plus d'un an maintenant. Lancé en 2020 par Maryse Lehoux, ce Studio de yoga en

ligne me permet d'explorer ma passion pour la philosophie profonde du yoga et différents styles de pratique. J'y propose actuellement une série complète de 52 semaines intitulée « Les Yoga Sûtra de Patanjali livre 2 ». Je sais que plusieurs apprécient les petites capsules philosophiques qui sont axées sur la compréhension des perles de sagesse contenues dans le livre millénaire du mystérieux Patanjali et que je décortique avec des exemples de tous les jours. Ma capacité de vulgariser les sûtras sont une de mes forces et je suis super contente de pouvoir en faire profiter le plus de gens possible. Je propose aussi des séances de yoga dans différents styles pour répondre aux besoins des abonnées du Studio. Je prépare aussi une série complète de yoga avancé et autres cours à venir.

Puisque cette implication me tient à cœur et que le Studio Diva Yoga est accessible à toute personne qui souhaite s'y inscrire, j'ai pris la décision de ne plus donner de cours de yoga par Zoom à chaque semaine à partir de janvier 2022. Cependant, je vais offrir sporadiquement des cours en présentiel avec des thèmes particuliers. Exemple : les chakras, les 5 souffles, les 5 éléments) qui sera offert une ou deux fois par mois dans des ateliers de 2h00 comprenant séance et philosophie.

Bulletin août-septembre 2021



Les personnes seront toujours pour moi, plus importantes que les choses

Bon, j'arrête de procrastiner et je me mets au travail afin de planifier le retour des cours et concrétiser les projets que j'ai en tête.

Il faut dire que j'ai profité durant l'été de toutes les occasions qui s'offraient à moi pour nourrir mes relations.

J'ai rencontré de nombreux amis, et j'ai eu la chance d'avoir des dîners et soupers avec plusieurs d'entre eux (chez moi, chez eux et au resto). Alors, malgré le fait que les cours de groupe n'ont pas été ma priorité,

ma pratique du yoga restait bien présente dans mon quotidien. J'ai simplement profité de la chance que j'avais d'être si bien entourée.

Il y a eu aussi du mouvement dans mon entourage qui a fait remonter des blessures profondes. Mais j'aime penser comme cette humoriste qui disait dernièrement : L'idée est de vivre chaque expérience en se disant qu'il y a quelque chose à apprendre, dans le beau comme dans le moins beau. Comme ça tout est parfait!

Ainsi, considérant tous les changements qui surviennent dans ma vie, dans mon travail, avec mes amis, ma famille et mes voisins, et ces derniers n'étant pas toujours au même diapason que moi, je choisis tout de même de continuer à nourrir ce qui peut nous unir et non ce qui pourrait nous éloigner. Les personnes seront toujours plus importantes dans ma vie que le désir d'avoir raison et de faire plaisir à mon égo. Et vous les amis, qu'en pensez-vous ? Au plaisir de vous revoir cet automne. Lily xxx

Bulletin juillet 2021

Les vacances, le soleil et les amis.

Trois mots qui vont bien ensemble, ne trouvez-vous pas?

Chaque fois que la saison estivale nous arrive, j'ai toujours l'impression que j'aurai du temps à profusion pour profiter de mes vacances, du soleil et surtout de la joie que me procure le contact avec mes amis.

Cette dernière année a été pour plusieurs un défi de tous les instants avec les consignes qui nous étaient imposées. On a dû s'ajuster à plusieurs désagréments mais tout doucement les choses sont de retour à la normale. Les amis se retrouvent, les spectacles,

les cinémas et les restaurants sont heureux de nous accueillir à nouveau.

En ce qui me concerne, j'ai retrouvé un immense plaisir à revoir plusieurs de mes élèves dans le cours que j'offre dans un Parc chaque semaine. Une réelle joie que d'enseigner en présentiel même si je suis ravie d'avoir pu continuer à vous accompagner par l'intermédiaire de la plateforme Zoom! Comme je me sens privilégiée d'avoir de si belles personnes dans mes cours de yoga.

Je nous souhaite à tous un été rempli de vacances, de soleil et d'amis. Tous ces éléments nous permettront de venir nourrir notre espace intérieur. Bon été, et on se revoit bientôt au Parc si possible.... Lily xxx

Bulletin mai-juin 2021

Des gens qui m'inspirent!

Depuis le début de cette pandémie, j'ai été très surprise de constater le niveau de créativité des personnes de mon entourage. Ainsi, je me suis étonnée moi-même par l'adaptation de mes cours réguliers à des cours virtuels sur Zoom, et d'en ressentir de la joie et du bonheur à chaque semaine.

On dit souvent qu'on apprend en regardant autour de nous. Et bien sachez qu'il existe également de très beaux modèles autour de moi. En fait, des personnes qui m'inspirent, je peux en dénombrer énormément.

En voici un exemple :Un petit resto (Cœur de Provence à Val David) que mon amoureux et moi aimions fréquenter régulièrement l'été passé pour sa terrasse et son accueil très chaleureux, a dû se conformer aux directives gouvernementales pour assurer sa survie. Le propriétaire et sa conjointe se sont rapidement ajustés en offrant dès ce printemps des repas complets et délicieux sous la forme de boîtes à lunch. Mais ce n'est pas tout. Ils avaient installé sur la terrasse extérieure un foyer, des chaises et des couvertures pour nous garder au chaud tout en nous permettant de profiter du paysage et de l'excellente nourriture. Quelle belle créativité.

De plus, on a pu remarquer lors de nos visites ultérieures à ce restaurant qu'ils avaient décidé d'offrir à la clientèle des produits (confitures, chocolats, tisanes, etc.) de plusieurs artisans du Québec, ceci afin de promouvoir leurs produits et de leurs offrir une opportunité de partage et d'entraide.

N'est-ce pas cool ! C'est une considération importante dans ma vie cette idée de partage et d'entraide. Ne pas juste prendre, mais créer un mouvement qui fait que cela se reproduit autour de nous. En yoga on dit ...Ce que je suis est un cadeau de la vie, ce que je deviens est un cadeau que je fais à la vieNamasthe, Lily xxx

Bulletin avril 2021

Il n'y a qu'ici et maintenant et... Tout bouge, tout change dans cet ici et maintenant



Pendant ces 18 années, l'école de la vie m'a enseigné de grandes choses et m'a fait évoluer vers de nouveaux chemins. Mais il y a toujours eu une constance dans mon cheminement de vie, c'est le plaisir immense de rencontrer des élèves formidables et de poursuivre ma grande passion, soit l'enseignement du yoga avec l'approche Viniyoga.

Il y a eu des moments de stress et d'insécurité, surtout à savoir si mes élèves seraient au rendez-vous à chaque début de session. Certains événements ont également bousculé mon quotidien, comme la fermeture du centre de yoga ou encore le décès de ma petite sœur.

Mais ces situations m'ont fait comprendre l'importance de vivre le moment présent et de me choisir. Me rendre compte qu'en prenant parfois une pause, cela me permettrait de mieux revenir par la suite. C'est ce que j'ai fait pendant plusieurs années en prenant mes étés de congé.

Et comme tout bouge et tout change, je dois constamment revoir mes choix de vie. C'est pourquoi, ce printemps, je vais offrir 6 semaines de cours. Je réalise que tout le monde est un peu essoufflé par les cours en virtuel. La COVID nous empêche d'être en présentiel et de se serrer dans nos bras.

Bulletin mars 2021

Yoga et pleine conscience.

Vous ne serez pas surpris d'apprendre que l'enseignement est pour moi une passion. Mais ce que je devrais surtout vous dire est la chance exceptionnelle que j'ai eu de découvrir l'enseignement Viniyoga. C'était exactement ce que j'avais besoin afin de nourrir à la fois mon corps, mon cœur et mon âme.

Lorsque je me suis mise à la pratique du Yoga, il y a maintenant plus de 35 ans, j'étais une fille exubérante qui bougeait constamment et qui avait un gros déficit d'attention (ce que j'ai encore parfois). Mais cette petite

phrase que mon enseignante nous répétait constamment : **On doit partir de là où on se trouve.....**Cette petite phrase me rassurait et m'aidait à faire la paix avec qui j'étais et où j'étais (souvent dans ma tête, loin de mon corps et de mon cœur).

Cette approche que j'enseigne me permet de découvrir encore aujourd'hui que de pratiquer avec une grande concentration et une présence à ce qui est, peut aussi devenir une méditation en mouvement. **Vivre dans l'instant présent, dans la pleine conscience.**

Peu importe le cours que j'enseigne, un cours de yoga douceur, intermédiaire, débutant ou avancé, mon intention restera toujours la même. Celui de permettre aux élèves de vivre une expérience de yoga qui les amènera doucement, mais avec un encadrement, vers l'intérieur de soi. Découvrir le Bonheur du moment présent, découvrir ce que signifie ... **LA PLEINE CONSCIENCE.**

Alors pas question de m'arrêter. Le yoga est devenu mon encrage, mon lien entre ma tête et mon cœur. Je vous invite donc à me faire signe si vous avez le goût de me laisser vous accompagner sur ce chemin de la pleine conscience.

Namasthe, Lily xxx

Bulletin février 2021

Entre volonté et lâcher prise.

Je me suis souvent demandé ces derniers mois où se situait l'équilibre entre vouloir à tout prix et savoir lâcher prise.

Comme la plupart d'entre vous le savez déjà, mes connaissances technologiques étaient extrêmement limitées lorsque j'ai pris la décision de vous offrir des cours à distance. Ayant constamment la préoccupation de m'assurer du bien-être de mes élèves et le désir profond d'offrir le meilleur de moi-même, je me suis donné comme objectif de persévérer, de travailler ma patience et ma volonté d'en apprendre toujours un peu plus.

Pour tout vous dire, chaque semaine qui s'écoulait m'apportait son lot de défi. Si ce n'était pas le son qui grinçait, c'était l'image qui se faisait flou, ou encore

la musique qui refusait de se faire entendre. Je me stressais chaque matin à l'idée qu'un nouveau bogue allait survenir. Et pourtant, mes élèves toujours aussi formidables et tolérants à mon égard, me réconfortaient et me rassuraient en me disant que tout allait bien...

Mais ce fameux lâcher prise, comme il est difficile de le mettre en application. Que de migraines, de maux de dos et d'insécurité je vivais chaque fois que je résistais à accueillir cet état de fait. Mais, comment vous dire que de me sentir aimée et rassurée chaque semaine par vous, me donnait l'énergie nécessaire de me relever les manches et de me convaincre que si je le voulais vraiment, je pouvais réussir.

Maintenant, presque qu'un an plus tard, je suis en mesure de vous dire que j'ai fait énormément de progrès. J'en suis moi-même très étonnée. Il me reste toutefois encore beaucoup à apprendre, mais je ne désespère pas.

Des anges ont été placés sur mon chemin, et ceux-ci ont été d'une aide incommensurable pour me permettre d'avancer sur ce nouveau mode de communication. Tout d'abord, mon amie et élève Madeleine qui a cru en moi dès le départ et qui m'a supporté tout au long de ce périple. Ensuite, mon fils qui m'a proposé des outils technologiques pour mieux performer. Que dire de mon super amoureux qui ne voit que le beau et le bon dans tous mes projets, ce qui me permet de nourrir ma confiance. Enfin, une personne bien spéciale qui m'a offert spontanément son aide ces derniers temps, et ce à plusieurs reprises. Un immense merci à mon ami Benoit qui m'a permis d'en apprendre un peu plus sur les technologies virtuelles afin de mieux accompagner mes élèves dans mes cours et mes formations. En effet, je dois continuer à faire la différence entre volonté et lâcher prise... et d'accepter que je ne serai probablement jamais la TOP en technologie, et c'est très bien comme ça. Namasthe Lily xxx

Bulletin janvier 2021

Ma résolution de l'Année 2021



Pour cette nouvelle année, je me propose de faire tous les efforts nécessaires pour nourrir le meilleur de moi-même. Car je sais qu'il est tellement facile de nourrir la petite bête en moi.... Comme celle qui critique rapidement, qui a une opinion sur tout... mais sans tout savoir.

Celle qui tombe facilement dans ses peurs quand elle écoute trop les nouvelles ou lit tout sur les réseaux sociaux! Je constate bien que l'année qui vient de passer n'a pas été évidente pour plusieurs d'entre nous. On a dû faire plusieurs ajustements dans nos vies.

Pour nourrir ce meilleur de moi-même, je sais que si je regarde constamment ce que j'ai perdue, je deviendrais un peu triste et craintive de l'avenir. Alors que si je regarde et nourris mon moment présent, je me rendrais compte de la chance et du privilège d'avoir un toit et de la bouffe sur la table tous les jours, un amoureux formidable qui me supporte et m'encourage en ayant vraiment confiance en moi dans mes nouveaux projets. Je verrais aussi que j'ai un fils qui continue de s'épanouir dans ses études et avec qui j'ai une superbe relation, que je suis merveilleusement entourée d'amis extraordinaires sur qui je peux toujours compter quand j'ai besoin d'oreilles attentives et surtout sans jugement même quand on a des différences. Que dans la plupart de mes relations, le respect prime d'abord et les valeurs d'amour et d'écoute reste présentes.

Alors, c'est ce que je vous souhaite vraiment du plus profond de mon cœur. Trouvez comment nourrir ce beau et ce bon en vous et autour de vous dans le moment présent et revenez-y régulièrement. En attendant, je vous laisse car j'ai une merveilleuse journée de travail qui m'attend ainsi qu'une promenade dans ma forêt enchantée hihhi!

Namasthe Lily xxx

PPS N'hésitez pas à partager à vos amis, à vos collègues de travail. On ne sait jamais peut-être trouverons t'ils une activité pour prendre soin d'eux et nourrir le meilleur d'eux-mêmes.

Bulletin novembre 2020

Nourrir l'expérience ou la performance !!!

Chaque mois, je me demande quel pourrait-être le petit mot de Lily qui fera en sorte que je pourrai me connecter de cœur à cœur avec vous.

Et voilà que cette semaine, plusieurs de mes élèves qui se connectent quelques minutes avant le début de leurs cours sur Zoom se sont mises à parler du pourquoi elles continuaient de suivre les cours avec moi.

Voici quelques commentaires reçus et qui me touchent beaucoup.

1-Tu nous invites à vivre une expérience à chaque pratique que tu nous guides au lieu de mettre l'accent sur la performance. Cela nous plait beaucoup.

2-La présence au souffle est toujours rappelée et cela aussi nous fait beaucoup de bien.

3-Et même avec tes petits problèmes techniques nous t'apprécions, car nous sentons que nous sommes importantes pour toi.

4- On sent que tu veux toujours offrir le meilleur de toi-même et que tu cherches à nous faire vivre ce retour vers l'intérieur à travers la séance.

Wow! que pourrais-je ajouter d'autre.

Je me souviens, un jour, avoir réalisé que pour recevoir ce dont j'avais l'impression de manquer (amour, générosité, reconnaissance, accueil et plus...), le meilleur moyen était de l'offrir sincèrement et sans attente. Alors c'est ce que j'essaie de faire (même si je n'y arrive pas encore parfaitement) depuis que j'ai enfin compris ce merveilleux principe.

Alors, je me rends compte que chaque cours que j'offre est une belle occasion pour moi de partager ma passion et mon amour du yoga sous toutes ces formes (âsana, prânâyâma, relaxation et philosophie).

Chaque fois que je prends soin de l'autre, c'est un peu de moi dont je prends soin. Alors, offrir le meilleur de moi-même, je sais que c'est bon pour tout le monde. Comme je dis souvent « Vive les relations gagnant-gagnant ». Et comme le cœur à cœur transcende l'espace et le temps, je me rends compte même devant un écran on peut y arriver. Namasté, Lily xxx

Bulletin Octobre 2020

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

Un élément super important dans notre démarche de yoga est celui qu'on appelle **svâdhyâya**, 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

Bulletin septembre 2020

Vieillir « 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!

Bulletin Mi-septembre

Me tromper.... Apprendre.... et.... Recommencer.

Comme les choses se font maintenant par Zoom, j'ai eu l'idée d'offrir des classes d'essais gratuites hier pour que les anciens élèves et les nouveaux puissent voir comment cela fonctionne et faire découvrir le Viniyoga avec les différences de cours : yoga deux, yoga douceur et yoga avancé.

Alors pleine de bonnes intentions hier je commence mes cours et hop! Problème de son... problème de réseau... et problème de niveau (la table où je place mon ordi n'était pas bien ajusté!). Tout cela pour vous dire que j'étais tellement déçue de mes cours. Vraiment pas très professionnelle que je me suis dit.

C'est pourquoi ce matin, à 7h00 j'étais debout et j'ai recommencé à tout enregistrer. Ma connexion a été ajustée, je travaille maintenant avec un micro et j'ai pris le temps de sortir mon niveau pour que tout soit ok avec l'image. Bref voici les 3 classes d'essais que vous pourrez retrouver sur One drive en cliquant sur le lien plus bas. Désolé pour ceux et celles qui ont participé hier et merci de votre compréhension. J'espère que j'aurai le plaisir de vous retrouver pour cette nouvelle session. Namaste, Lily xxx

PS 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.

Bulletin août 2020

Les relations « Toujours aussi importantes dans ma vie »

Durant le confinement imposé, j'ai dû, comme la plupart d'entre vous, m'ajuster avec les personnes de mon entourage, et je me suis rendu compte que, rapidement, des

astuces (en yoga on appelle cela des **YUKTIS**) sont venues nourrir cette partie de moi qui avait besoin d'être en relation (sous plusieurs formes). Et cela, tout en restant respectueuse de la personnalité de chacun bien entendu.

D'ailleurs, dans le mot **YOGA** on retrouve le mot **YUG** qui signifie « unir et relier ». En voici une définition plus complète.

Le mot **Yug** signifie relier joindre, unir deux éléments qui à la base ne sont pas reliés;
Relier ma conscience individuelle à la conscience universelle;
Relier ma partie **Shakti** à **Shiva** (masculin-féminin, le Yin et le Yang);
Relier **prâna** à **âpana** (les deux souffles principaux);
Relier mon mouvement à mon souffle (**âsana** à **prânâyâma**);
Relier mon monde extérieur à mon monde intérieur.

*Voici donc quelques exemples où j'ai mis en pratique ce yoga **YUG**.*

1-Assez rapidement, j'ai constaté que je ne pourrais réouvrir le centre en raison de la pandémie, alors j'ai offert à mes élèves de venir acheter des accessoires de Yoga. En ce faisant, je me suis fait plaisir en gardant un bon 30 à 45 minutes entre les rendez-vous, ce qui me permettait de voir mes élèves qui me manquaient beaucoup.

2-En offrant des cours Zoom et en ouvrant les caméras et les micros environ 30 minutes avant chaque cours, je me suis offert un grand plaisir de jaser avec ceux qui au fil des années sont devenus bien plus que des élèves. J'ai même eu le bonheur de revoir des élèves ou des professeurs qui étaient beaucoup trop loin en distance et qui grâce à la plateforme Zoom ont pu suivre les cours.

3-J'ai fait quelques 5 à 7 avec des amis toujours par l'intermédiaire de la plateforme Zoom. Juste pour le plaisir de nourrir la relation d'amitié.

4- J'ai débuté une post-formation avec un super groupe de 16 élèves dont la moitié demeurent à l'extérieur et qui probablement n'auraient pu entreprendre cette belle aventure de post-formation.

5- Renouer avec le plaisir de jouer à des jeux de société avec mon amoureux, mon fiston et mes voisins.

6-Puis, j'ai recommencé à faire des soirées cinéma à la maison avec mes amis. On a écouté un spectacle d'humour avec le merveilleux humoriste Simon Leblanc que j'adore. On a tellement ri que j'ai même dû sortir la boîte de kleenex ! Mon amie Lucie me faisait remarquer qu'à son avis, et je suis bien d'accord avec elle, que le groupe est un stimulant supplémentaire pour rigoler! La force du groupe en relation!

Les exemples pourraient continuer encore, mais ce que je voudrais ici mettre en lumière est que peu importe la situation dans laquelle nous nous trouvons, avec un peu d'imagination et une bonne dose de volonté, on peut toujours continuer de nourrir ce qui nous semble essentiel à nos vies. Pour moi, ce sera toujours « Les relations... et cela avec un grand R ».

Namasthe, Lily xxx

Bulletin juillet 2020

Attendre d'être parfaite ou vivre l'expérience

Ma 1^e session virtuelle de yoga est terminée! Je me suis donné une note de 80%. Pas pire pour une fille qui partait de zéro avec la plateforme Zoom!

Mon intention a toujours été de donner le meilleur de moi-même avec ce que je suis dans le moment présent. Même si mon petit moi aurait aimé que tout soit parfait, j'ai dû me résigner à toutes sortes de petits ajustements.

Quelques exemples qui ont baissé ma note : Ne plus me rappeler comment partager mon écran. Pire encore, faire écouter de la musique mais oublier de partager le son! Omettre d'appuyer sur le bouton d'enregistrement et alors refaire la séance une 2^e fois. Et encore d'autres petites choses que tous mes élèves m'ont vite pardonnées....

UN IMMENSE MERCI ! Je suis remplie de gratitude pour tous ceux et celles qui m'ont fait confiance et m'ont permis de vivre cette 1^e étape d'une nouvelle forme d'enseignement pour moi.

Encore une fois je me rends compte que la petite phrase qui dit « Une expérience vaut mieux que 100 conseils » est grandement applicable ici!

J'ai beaucoup appris avec cette première aventure, et je ne referai pas les mêmes erreurs, en tout cas je l'espère (en revanche, je vous rassure que j'en ferai probablement d'autres...). J'apprends, je grandis, je suis vivante alors je suis dans l'expérience.

Ne pas accepter d'être dans l'expérience me fait dire que j'aurais beaucoup perdu si j'étais demeurée dans mon égo, mes désirs, mes aversions ou mes peurs.

Exemple : Quand j'ai commencé à faire du yoga, j'avais envie de me comparer à l'autre. L'autre plus belle, plus forte, plus souple. Vous savez celle à qui tout semble plus facile! Vous dire, comment je me sentais souvent diminuée, incompétente, pas à la hauteur.

Mais doucement sur mon tapis, en retrouvant le contact avec mon corps, mon souffle et le vivant en moi, j'ai vu comment tout bouge à l'extérieur mais qu'à l'intérieur je suis parfaite, et qu'il n'y a pas de comparaison ou de compétition, juste l'expérience du moment présent.

Alors encore une fois, cette merveilleuse discipline qu'est le yoga pourra devenir une opportunité de découverte et d'apprentissage sur le chemin de notre vie.

Par ailleurs, je ne suis pas certaine de pouvoir donner des cours en plein air car je devrai passer au bistouri en juillet. Si tout se passe bien, il se pourrait qu'au mois d'août je vous envoie une invitation pour débiter des cours dans un parc. Sinon, se sera en septembre prochain que les cours reprendront.

Je me permets de vous envoyer 4 cours gratuit. Peut-être cela vous donnera le goût de vous inscrire à l'automne ou encore de profiter des 5 autres cours que je pourrais vous envoyer pour pratiquer cet été. NAMASTHE. LILY XXX

Bulletin juin 2020

Se faire guider ou aller manger au restaurant.

Un drôle de parallèle me direz-vous! Pourtant, j'y vois beaucoup de similitude. Dans mon enseignement j'essaie toujours de rappeler à mes élèves comme il est important de devenir autonome dans notre pratique, et de ne pas tomber dans la dépendance de son professeur en ayant l'impression qu'on ne peut rien faire s'il n'est pas là pour nous guider.

Développer **Sva-tantra** comme je dis souvent! **Sva** qui signifie *soi* et **tantra** qui signifie *technique*, qui fera en sorte que l'on devra acquérir de plus en plus d'autonomie.

L'aide de notre enseignant est utile, mais au fur et à mesure de nos progrès, notre autonomie grandira. Un bon enseignant est celui qui vous aidera à découvrir que le meilleur guide est vraiment intérieur au plus profond de vous.

Cependant, je reste convaincue qu'en raison du fait que je le vis régulièrement, se laisser guider fait beaucoup de bien.

C'est comme un petit cadeau qu'on s'offre et qui est enveloppant pour le corps et le cœur. Juste se laisser bercer par le son de la voix de l'enseignant avec qui on a une relation de confiance et qui nous aide à retrouver le chemin de notre **dharma** (notre voie).

Le parallèle que je fais avec le restaurant est que c'est tellement agréable de se laisser servir, et n'avoir rien à préparer. J'ai tellement hâte d'en profiter à nouveau avec mon amoureux. S'asseoir, jaser et profiter d'un bon moment juste pour soi. Cela ne m'empêche pas de me faire de bons petits plats chez moi.

Sur une autre note, j'ai commencé à offrir des cours par Zoom. Je me demandais comment je pourrais retrouver ce contact de cœur à cœur avec mes élèves. Surprise! Je me suis rendu compte que le cœur se fout de la distance.

Comme le plaisir que nous retirons d'un bon repas au resto, pourquoi ne pas se laisser guider par notre enseignante avec qui on se sent bien. Bien entendue cela vous demandera un peu plus d'ouverture, de discipline et de modifier votre vision de la pratique de yoga. Mais je crois qu'il est possible d'en retirer des bénéfices pour chacun de nous. Namasthe, Lily xxx



Bulletin mi-mai 2020

L'aventure commence en suivant la vague

Lundi, le 11 mai, débutera ma nouvelle aventure avec Zoom pour offrir des cours de yoga, et quelques jours plus tard, débiter la post-formation. Je n'en reviens pas... moi, la fille si relationnelle, qui adore les câlins, les discussions et la proximité avec mes élèves, je devrai me placer devant un écran pour partager ma passion et continuer de vous guider.

Voici un bel exemple du style de personnalité que j'ai toujours eu.

« Cette semaine, j'ai eu le bonheur d'aller passer un peu de temps à ma maison de campagne pour installer le Gazebo avant l'arrivée de nos amies les moustiques. Ce fût super agréable d'être en contact avec la nature et j'en ai profité pour faire un peu de ménage (MÉNAGE : un mot qu'on a souvent entendu dans les dernières semaines hein?) dans mes papiers. Et j'ai trouvé un test Group que ma petite sœur qui était Conseillère d'orientation m'avait fait passer sur mes intérêts et compétences. Devinez combien j'ai eu à la ligne Introvertie ou extravertie? Relationnelle ou solitaire? La réponse : 98% extravertie et relationnelle. »

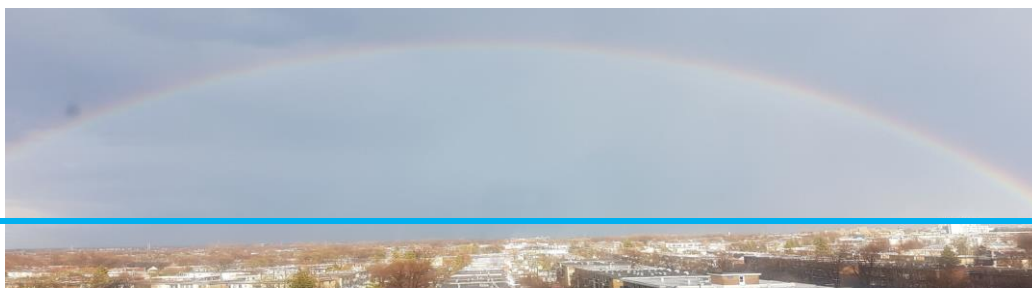
Vous comprenez que c'est une des raisons du pourquoi, j'ai toujours résisté à cette tendance d'aller vers le virtuel, mais voilà, me voici confronter à ce choix. Soit refuser ce changement imposé avec tous ces deuils que cela m'amène à faire et prendre une retraite anticipée, ou encore, me faire confiance, m'adapter, me retrousser les manches et m'ouvrir aux cadeaux qui viendra du changement et de la résilience.

J'ai préféré la 2^e option, non sans peurs, sans larmes et sans tristesses. Je sais que le temps adoucira ces deuils et ces pertes, j'en suis convaincue.

Cependant, je découvre encore une fois ma capacité de rebondir, ma détermination à vouloir apprendre (j'ai tellement travaillé fort devant l'ordinateur pour mieux comprendre Zoom, et être ainsi en mesure de vous offrir le meilleur de moi-même, vous n'avez pas idée!). Il y a aussi les cadeaux qui arrivent de l'extérieur et qui me font beaucoup de bien. Je me suis sentie tellement aimée en accueillant depuis quelques jours toutes ces personnes qui sont venues acheter des accessoires de yoga, mais surtout, en recevant tous ces messages d'amour et d'encouragement de mes proches ainsi que de mes élèves et, enfin, de voir le désir de chacun de continuer leurs démarches de yoga en ma compagnie. Je comprends que, comme moi, plusieurs n'étaient vraiment pas techno et ont dû s'ajuster pour débiter leurs cours prochainement sous ma gouverne. Et en plus, de nouveaux élèves qui demeurent en région éloignés et se joindront à moi en cours ou en formation. Wow! Quels beaux cadeaux. Tout ça, pour vous dire MERCI de me donner des AILES. Namasthe, Lily xxx

Bulletin mai 2020

Nouveau départ!



Cette photo a été prise hier soir sur le balcon de notre condo au 7^e étage. Assez exceptionnel comme photo ?

Ça va bien aller ...vivant

La semaine passée, j'ai eu le bonheur de revoir plusieurs de mes élèves et d'autres que je connaissais moins qui sont venus acheter du matériel que j'avais mis à vendre au centre de yoga.

J'avais pris le temps de bien planifié les rencontres en proposant de remplir un Doodle qui nous permettait d'avoir un 45 minutes entre les rendez-vous et de garder nos 2 mètres de distance. J'étais ravie d'avoir du temps pour jaser avec chacun d'eux et très excitée à l'idée de constater que plusieurs étaient intéressés de poursuivre leurs cours avec moi par l'entremise de Zoom.

Cela a fait en sorte que tout doucement, il me sera possible de me détacher de ce centre qui m'a tellement apporté de bonheur et qui m'a permis de gagner ma vie. Il me reste encore beaucoup de dossiers à régler mais, doucement, j'y arriverai, j'en suis certaine. Cela m'a aussi confirmé que je n'étais pas encore prête pour une retraite, car encore trop de choses à partager, l'enseignement en faisant partie. Alors, je pourrai le faire autrement en essayant de faire en sorte que tout le monde y trouve son compte. D'ailleurs, depuis deux semaines, j'ai écouté les demandes, les horaires et les contraintes de chacun et cela m'a permis de structurer d'avantage la façon dont j'ai envie de vous proposer une nouvelle aventure avec moi.

Ce serait faux de vous faire croire que je n'ai que de la joie dans le cœur. J'ai parfois le vague à l'âme en prenant mes appels (désolé André avec qui je me suis tout de suite mise à pleurer en entendant sa voix), tous ces courriels de sympathie et d'encouragement, ou encore en voyant mes élèves qui sont venus acheter du matériel au centre (je me suis parfois retenue de ne pas fondre en larme).

Tout ce beau monde qui gravite autour de moi depuis ces 17 dernières années. Je l'ai dit souvent mais une grande majorité de mes élèves sont devenus au fil des années mes amis. Je connais une partie de leur vie, on partageait nos joies mais aussi nos peines.

Vous savez presque tout de ma vie, et moi j'en connaissait aussi un petit bout (de la vôtre) parce que j'étais en amitié avec vous tous.

Mais comme plusieurs me l'ont dit « Lily tu vas rebondir et finir par y trouver de grands avantages en temps et en énergie ». Je commence à y croire. Savez-vous quoi? Il m'est arrivée depuis deux semaines des messages de plusieurs personnes me disant qu'elles seraient ravies de pouvoir me suivre avec Zoom car elles habitaient trop loin. Puis, le défi que je m'étais donné de faire 12 capsules sur la philosophie du yoga m'a fait réaliser comment j'aime enseigner la philosophie, et cela même devant un écran en sachant que plusieurs l'appréciaient. Alors une nouvelle formule aura lieu pour ceux et celles qui voudraient approfondir cette belle aventure des yoga sūtra de Patanjali un peu plus tard dans l'année.

Alors voilà, la semaine prochaine je vous propose de recommencer avec moi vos cours de yoga pour une petite session de 6 semaines. Et comme l'enseignement Viniyoga le dit si bien « **Il faut toujours partir de là où l'on se trouve** » c'est pourquoi il y aura 4 cours différents qui seront proposées.

Comme je suis convaincue que cela doit être gagnant-gagnant, voici un peu plus en détails mon nouveau projet, car je crois vraiment qu'il y a des cadeaux dans cette façon de faire pour nous tous.

Les élèves qui seront... live ...auront la possibilité de retrouver leur groupe et jaser un peu pour se voir la binette un bon 20 minutes avant le début des cours. Les caméras et les micros seront ouverts. Puis hop! 10h00 on ferme tout et le cours débute.

Cependant, si vous ne pouvez être présent live, pas de problème ce cours sera automatiquement enregistré et tout le monde inscrit dans ce cours aura accès au lien que vous pourrez retrouver facilement pour faire votre pratique. Et celle-ci pourra être refait si vous le voulez plusieurs fois dans la semaine.

Puis, on recommence la semaine suivante avec une nouvelle pratique et la roue tourne ainsi pour 6 semaines.

Alors, êtes-vous tous prêt à me suivre dans ce nouveau départ? Namasthe, Lily xxx

Bulletin 26 avril 2020

MESSAGE IMPORTANT « Repartir à zéro »

Comme à chaque semaine depuis maintenant la mi-mars, j'envoie avec grand plaisir à tous mes contacts la possibilité de faire un peu de yoga avec moi par l'entremise des enregistrements audio. Mes capsules vidéo, à raison de 2 par semaine, ont été aussi pour moi une opportunité d'entrer dans vos demeures et de garder un lien avec vous. Tout ça avec le cœur ouvert et en me disant que je devais faire ma part en offrant le meilleur de moi-même. Également en me répétant que ce n'était qu'un mauvais moment à passer avant de vous revoir. Je pense souvent à vous et vous me manquez beaucoup!

Mais... je dois me rendre à l'évidence que ce ne sera pas demain matin que le centre pourra à nouveau vous accueillir. Alors, je me propose de vous offrir des cours de yoga en utilisant la plateforme Zoom. Ne vous en faites pas! Même moi, j'y suis arrivée! Alors, avec un ordinateur et un réseau internet c'est très facile et cela nous permettra de nous revoir et de continuer à pratiquer.

Comme je ne crois pas que le centre pourra rouvrir avant plusieurs mois et encore... j'ai pris la décision de vendre une partie de mon matériel de Yoga et Pilates afin que vous puissiez disposer à la maison de tout ce qui est nécessaire et ainsi me suivre avec les cours que j'offrirai très bientôt. Il y aura des cours de yoga douceur, yoga débutant, yoga deux et yoga avancé. Je suis à finaliser l'horaire que vous recevrez prochainement mais qui ressemblera beaucoup à celui des cours que vous preniez au centre.

Et, en ce qui a trait à l'équipement, je voudrais bien prioriser mes élèves avant d'offrir le tout sur Facebook ou Kijiji. Je suis allé aujourd'hui avec mon amoureux prendre quelques photos en faisant des petits kits qui pourront facilement être adapté à vos besoins. Ce n'est que pour vous donner des idées.

Tout l'équipement a été nettoyé, lavé et désinfecté de fond en comble. Les coussins et les boosters ont été rempli de graines de sarrasin pour plus de confort.

Alors, si cela vous intéresse faites-moi signe par téléphone 514-356-9642 ou par courriel viniyoga@lilychampagne.com. Bien entendu, nous garderons nos distances et je vous demanderais de payer en argent comptant que vous placerais dans une enveloppe qui sera disponible sur place.

Au plaisir de vous revoir sous peu de façon virtuel ou au centre pour vos achats d'accessoires de yoga et Pilates. Namasthe, Lily xxx

Bulletin Pâques 2020

Devenir le meilleur ou le pire.

À nous de voir! Je vois bien que cette situation spéciale que nous vivons entraîne chez moi, parfois le meilleur de moi-même, mais aussi, parfois le pire!

Je vois ou entends parfois des histoires qui me touchent profondément sur la bonté et la générosité des gens. Mais, j'ai aussi parfois de l'incompréhension sur des situations que je trouve complètement absurdes avec la réaction des gens. En voici quelques exemples :

Le meilleur : Tous ces petits vidéos qui circulent avec nos artistes d'ici ou d'ailleurs pour nous faire rire avec des petites capsules de nos travers ou nous attendrir avec les chansons qu'ils nous offrent. Il y a tellement de créativité autour de nous, c'est merveilleux!

Toutes ces petites idées qui sortent sur Facebook, comme celle d'envoyer une photo de notre enfance, une photo de notre couple ou encore prendre en photo leur pain fait maison. Cela nourrit nos journées et alimente le partage et l'échange.

Je suis touchée par tous ces gens qui font l'épicerie pour ceux et celles qui ne peuvent sortir. Toutes ces personnes qui doivent être en quarantaine ou qui sont plus âgées.

Comme c'est beau de voir les enfants et les petits enfants qui communiquent avec leurs parents ou grands-parents chaque semaine pour les rassurer.

Le pire : Cette peur qui fait en sorte que certaines personnes tombent dans la paranoïa en voyant les problèmes venir de partout.

Vous savez, ceux qui veulent absolument trouver le ou les coupables comme si cela allait les rassurer et enlever leurs malaises intérieurs.

Des voisins qui ne se parlent plus, même à 2 mètres de distance, de peur que le virus leur saute dessus.

Des petites et grandes entreprises qui se servent de la naïveté ou de la détresse des autres, pour abuser et se remplir les poches en n'y voyant que le profit à tout prix.

Des petites drôleries qui nous sont parfois envoyées sur Facebook ou courriel. On dirait presque que c'est la fin du monde pour certaines personnes qui y voient une occasion de critiquer... ils trouvent que la virgule n'est pas au bon endroit, que le vocabulaire est trop informel ou ils prennent les choses trop au sérieux. Pourquoi ne pas en rigoler! Dans la philosophie du yoga, on décrit un des Yama (attitudes relationnelles) comme suit, « Être capable de rire d'une situation, d'une histoire cocasse est sans doute plus digne de spiritualité que de prendre un air pincé et se montrer plus évolué. Il faut *garder l'équilibre en tout* ».

Je dois honnêtement vous dire que je n`échappe pas à ce phénomène. En effet, ce meilleur et ce pire sont aussi présents chez moi. Mea culpa!

Le meilleur : Pour Pâques, nous avons eu l'idée mon amoureux et moi d'acheter des cocos de Pâques aux petits enfants et de faire des boules de chocolat santé aux parents. Puis, le dimanche de Pâques, nous sommes partis faire notre livraison. Bien entendu en gardant notre distanciation. On a fait des heureux et on était tous les deux super ravis de notre initiative.

Ces petites capsules vidéos que je place sur YouTube et qui font connaître la philosophie du yoga de façon accessible sans trop de grands mots, mais de manière simple en donnant des exemples souvent personnels pour mieux comprendre dans notre propre vie.

La semaine passée, j'ai eu un bon moment avec mes amis Robert et Chantal où on s'était programmé une rencontre Skype en plein milieu d'après-midi. Même chose avec mon amie Marilou. De belles rencontres avec des personnes que j'aime profondément.

Je me suis enfin décidé à poursuivre la formation de 2^e année sur Zoom avec mon groupe d'étudiants. Alors, pendant une semaine, avec beaucoup d'aide, je me suis organisée et hop j'y suis arrivée. Samedi et dimanche, aux deux semaines, on continuera notre aventure de formation Viniyoga.

Le pire : Mon énergie Rajas (rouge) qui me joue encore souvent des tours et qui fait que je perds parfois le contact avec mon essence. Mon intensité bouillante qui me coupe de ma capacité d'écoute et d'ouverture.

Chaque fois que je vois comme une montagne la fermeture du centre de yoga. Mais surtout lorsque je me demande comment je pourrai faire la réouverture pour accueillir mes élèves qui me manquent beaucoup.

Ma frustration parfois de devoir attendre en file pour faire mon épicerie.

La liste pourrait se poursuivre... mais vous comprenez que même si je pratique tous les jours, que je fais beaucoup d'effort pour être le meilleur de moi-même, eh bien la réalité et mon humanité me rappelles combien il est important de me donner tous les outils que j'ai dans mon coffre à outils que le yoga me propose.

Namasté, Lily xxx

Bulletin 20 avril 2020

Revenir sans cesse sur mon tapis

Voici ma petite publication du lundi. Chaque fois je me demande bien de quoi je pourrais vous entretenir et comme par magie une situation vécue ouvre la voie à mon intention de partage.

La semaine passée j'ai à quelques reprises été submergée par des petites montagnes russes d'émotion, de stress d'insécurité et d'inconfort.

J'ai déjà commencé à faire de petites capsules vidéos sur YouTube que j'ai nommées « Philosophie du yoga pour les nuls ». Deux capsules par semaine pour découvrir cette merveilleuse philosophie des yoga sūtra de Patanjali. *"Les spécialistes estiment généralement que les **yoga sūtras** sont apparus deux à trois siècles avant notre ère, mais de nombreux indices laissent voir la possibilité qu'ils existent depuis des millénaires."*

Bref, mon intention n'est pas de vous offrir un cours d'histoire (d'ailleurs je n'étais vraiment pas très douée pour les cours d'histoire dans mon enfance), mais bien de vous accompagner chaque semaine dans cette nouvelle aventure, qui vous fera découvrir, et qui sait, vous aider à mieux vous connaître et comprendre votre entourage en restant connecté au meilleur de vous-même!

De plus, je vous proposerai une séance de yoga audio avec la feuille explicative pour mieux me suivre. Si vous êtes une habituée de mes cours, vous pourrez assez facilement me suivre avec mes indications audio.

Une feuille explicative du thème de philosophie sera offerte plus bas pour peut-être mieux comprendre certains mots sanskrits avec les définitions qui s'y rattachent.

Et je placerai également une séance audio de relaxation ou de yoga nîdra que vous pourrez faire à quelques reprises dans votre semaine. Rien de mieux pour recharger la batterie que d'être dans un espace de retour vers soi.

Bonne pratique et bonne découverte, Lily xxx

Bulletin 13 avril 2020

Voir les cadeaux dans les changements.

Eh non, je n'y suis pas toujours capable... Et mosus que c'est difficile quand je me laisse porter par mes peurs, mes angoisses, mes insécurités et mes stress.

Pourtant, je sais que chaque fois que je me dépose sur mon tapis, mon regard change. La détente s'installe dans mon corps, dans mon souffle, mais surtout dans ma tête.

Alors je sais que tout est toujours OK et que même si je ne comprends pas tout pour le moment et bien tout est OK. Me revient souvent cette petite phrase que j'apprécie beaucoup.

« Ce n'est jamais ce qui arrive qui importe, mais la façon dont on décide de vivre ce qui arrive ».

Voici quelques exemples des cadeaux que je suis capable de recevoir et d'accueillir pour le moment.

*Depuis longtemps, les élèves me disaient qu'il serait intéressant de faire des vidéos ou des cours par internet. Ceci étant dans l'objectif de continuer parfois à distance et de me faire connaître. Cette situation m'a permis de voir que j'en étais capable.

*J'ai des personnes de ma famille qui me suivent sur mes capsules de philosophie sur YouTube et cela me touche profondément. Pourquoi? Parce que certaines situations arrivées dans le passé ont laissé des marques d'incompréhension chez moi, mais peut-être chez eux aussi, ce qui a nourri le voile de l'ignorance et causé de l'intolérance de part et d'autre.

*Mon amoureux Robert qui m'accueille chez lui et qui comprend ma situation financière plus restreinte. Il me permet de m'ouvrir à ma capacité de recevoir plutôt que dans celle que j'ai plus souvent été... celle de donner.

*Mon élève Madeleine qui m'a gentiment écrit un courriel la semaine passée, me proposant de recommencer notre formation de 2^e année avec d'autres outils et de m'aider à mettre sur pied un encadrement qui permettra à chacun de repartir le mouvement.

Super hein? Pourtant, pour chaque cadeau, il a fallu que je passe par-dessus le découragement, la résistance aux changements, la peur de ne pas y arriver et surtout, surtout, que je n'oublie pas d'aller sur mon tapis.

PS Cette séance que vous aurez en audio avait été guidée lors d'un cours de groupe. Excusez parfois les petites erreurs et les mini discussions que vous entendrez parfois au début des cours.

Bulletin 6 avril 2020

Offrir le meilleur de moi-même.

On entend depuis plusieurs jours (pour ne pas dire quelques semaines) qu'il est important d'être en mode offrande plutôt qu'en mode recevoir! Surtout si l'on a la chance d'être en bonne santé et que le temps s'est un peu arrêté au niveau de notre travail extérieur. C'est pourquoi j'ai décidé à ma façon d'offrir ce que je crois être une de mes forces; enseigner le yoga et la philosophie du yoga.

On a tous des dons, des talents et des qualités, alors pourquoi ne pas les mettre au service des gens qui nous entourent.

J'ai déjà commencé à faire de petites capsules vidéos sur YouTube que j'ai nommées « Philosophie du yoga pour les nuls ». Deux capsules par semaine pour découvrir cette merveilleuse philosophie des yoga sūtra de Patanjali. *"Les spécialistes estiment généralement que les **yoga sūtras** sont apparus deux à trois siècles avant notre ère, mais de nombreux indices laissent voir la possibilité qu'ils existent depuis des millénaires."*

Bref, mon intention n'est pas de vous offrir un cours d'histoire (d'ailleurs je n'étais vraiment pas très douée pour les cours d'histoire dans mon enfance), mais bien de vous accompagner chaque semaine dans cette nouvelle aventure, qui vous fera découvrir, et qui sait, vous aider à mieux vous connaître et comprendre votre entourage en restant connecté au meilleur de vous-même!

De plus, je vous proposerai une séance de yoga audio avec la feuille explicative pour mieux me suivre. Si vous êtes une habituée de mes cours, vous pourrez assez facilement me suivre avec mes indications audio.

Une feuille explicative du thème de philosophie sera offerte plus bas pour peut-être mieux comprendre certains mots sanskrits avec les définitions qui s'y rattachent.

Et je placerai également une séance audio de relaxation ou de yoga nîdra que vous pourrez faire à quelques reprises dans votre semaine. Rien de mieux pour recharger la batterie que d'être dans un espace de retour vers soi.

Bonne pratique et bonne découverte, Lily xxx

Bulletin début avril 2020

Aujourd'hui je me suis laissé guider... Par moi!

Déjà plus de 15 jours que le centre est fermé. Jamais je n'aurais pensé que cela pourrait durer aussi longtemps... Et comme le dit la chanson: « Et c'est pas fini... c'est rien qu'un début »!

Alors pour les 4 cours manquants, je vous propose de vivre votre pratique avec moi chez vous confortablement sur votre tapis de yoga. On nous répète l'importance d'avoir des rituels pour garder la forme physique et mentale.

C'est pourquoi du lundi au jeudi inclusivement, je vais vous proposer de vivre de petits moments, juste pour vous. Par contre, si vous avez envie de partager avec votre famille ou vos amis, ne vous gênez surtout pas! Je vous guiderai avec mes capsules vidéo, mes séances de yoga, yoga nîdra, relaxation et visualisation.

Désolé si j'ai pris un peu de temps pour tout bien planifier. Je me demandais bien comment je pourrais tout faire. Mais la vie est tellement cool quand on y fait confiance et tout s'est placé dans le bon ordre.

Quelques remerciements sont de mises ici.

- Deux de mes bons élèves, André et Lise qui avaient enregistré leurs pratiques en venant au centre, ont bien voulu m'envoyer leurs enregistrements pour que je puisse me faire une banque de séances audio à vous transmettre. Comme vous pourrez le constater, ce n'est pas parfait. De petites erreurs du prof que je suis seront présentes tout au long de la séance, mais comme je dis toujours « J'enseigne avec ce que je suis, j'enseigne avec ce que je vis ».

- Notre Martine, prof de Pilates que j'adore (je ne suis pas la seule), a fait une capsule qui est maintenant sur YouTube (voir le lien plus bas).

- Mon amoureux Robert qui a bien voulu faire de nombreux téléphones pour que je puisse avoir la liste complète des élèves qui venaient au centre cette session. Cela m'a permis de faire un groupe de ceux et celles qui étaient inscrits à cette session d'hiver et qui auront manqué les 4 cours restants.

-Stéphane Lachance avec qui j'ai enregistré des yoga-nîdra, des relaxations et des visualisations de qualité sur des clés USB (vous verrez, celles-ci ont un son impeccable).

- Et bien entendu mon super doué fiston qui fait office de mentor avec moi pour tout placer sur YouTube, OneDrive, Cyber impact et tout ce qui est en lien avec la technologie qui n'est vraiment pas ma force.

Bon alors, vous m'accueillerez dans vos maisons pour les 4 prochaines semaines? En attendant, je vous fais une grosse bise virtuelle. Lily xxx

Aller de l'avant même si je suis en arrêt forcé!

Comment rester Zen, faire confiance, mais ne pas se mettre la tête dans le sable ? Tout un défi qui m'est offert ces temps-ci avec les informations qui viennent de toutes parts sur la pandémie du Coronavirus. Me servir de ma tête, rester rationnel mais avoir la capacité de demeurer également dans le cœur.

Je dis souvent « l'équilibre se situe entre la tête et le cœur ». La tête peut tellement parfois me jouer des tours. Voici une petite anecdote.

Jeudi passé, j'étais chez moi et pour avoir un peu plus d'informations, j'ai ouvert la télévision pour écouter le poste de RDI qui ne parlait que du Virus. Deux heures plus tard, toujours devant mon écran, je me suis mise à capoter un peu!

Ok! Je me suis rendu compte que trop d'informations répétées en boucle a eu un effet de panique pour mon petit moi. Les émotions se sont mises à prendre le relais et là je perdais un peu de mon rationnel pour devenir une belle boule d'émotion.

Alors, je me suis déposé sur mon tapis et suis revenu à mon souffle. Je suis descendu dans le cœur. Être consciente de ce qui se passe mais ne pas perdre mon objectivité et relativiser les choses telles qu'elles sont et non avec la couleur de l'émotion de la peur.

Namasthe, Lily xxx

Bulletin mars 2020

Les moments où je me suis sentie aimé pour vrai!

Il y a une semaine, j'organisais chez moi une fête de l'amour avec mes amis de la Terre (là où j'habite). J'avais demandé à chacun de réfléchir car il devrait partager un moment de sa vie où il s'est senti aimé pour vrai!

Ce fût magique et très touchant d'entendre les histoires de mes amis. Cela parlait d'une expérience vécue avec un enfant, ou un parent, ou encore un ami qui était là au bon moment. Plus les gens racontaient leurs histoires, plus il me venait des flashes de tous ces cadeaux qui sont venus au fil des années remplir ma boîte à caresse comme je l'appelle.

Il y a eu des périodes dans ma vie où je me suis sentie bien seule. À 24 ans, je me rappellerai toujours de cet évènement qui a été très marquant dans ma vie.

Je travaillais dans la restauration mais n'y arrivait plus car mon corps me lâchait complètement. Je ne pouvais me mobiliser qu'avec de gros efforts. Ce qui faisait en sorte que mon bassin ne pouvait presque plus se mobiliser... assez dramatique quand tu as besoin de tes deux jambes pour travailler.

Cette fameuse soirée j'étais seule, couchée sur mon divan à souffrir et à pleurer ma vie. Et comme je demeurais juste au-dessus d'un restaurant, j'entendais les gens rire en bas. Le problème est que je savais que c'était une partie de ma famille (mes parents, des oncles et des tantes qui fêtait l'anniversaire d'un oncle). Mes parents qui je suis certaine aujourd'hui ne comprenant pas l'ampleur de ma souffrance n'ont pas senti l'importance de venir me voir. Mais moi la victime que j'étais à l'époque, me disait combien je n'étais pas importante à leurs yeux et à quel point j'étais misérable. Par contre, à un moment donné après avoir pleuré toutes les larmes de mon corps, je me suis posée cette question :

Est-ce que j'honore ma vie? Est-ce que j'en prends soin? Est-ce que je nourris ma vie?

Et ma réponse fût non! Je veux être bien vivante mais je ne fais aucun effort pour la laisser grandir en moi. C'est alors que je me suis rendue compte à quel point je ne m'aimais pas et que la personne la plus importante dans ma vie devait être MOI.

C'est le lendemain que j'ai commencé ma démarche en appelant pour aller faire un jeûne. Et le reste a suivi par la suite. Quand j'ai pris la décision d'ouvrir une porte alors ma vie a doucement changé.

Mais dans ces moments difficiles, il y a eu aussi certaines personnes qui m'ont encouragées, stimulées et ont crues en moi. Dont ma petite sœur Lucie qui venait me voir régulièrement. Puis mon grand frère Mario dont je me souviens qu'il était venu me voir à l'appartement et dont je sentais qu'il s'inquiétait pour moi. Je me sentais aimée et cela me faisais beaucoup de bien.

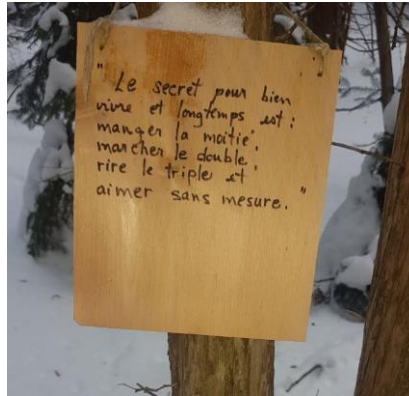
Alors j'ai compris avec ma démarche en yoga l'importance de se sentir aimé mais de faire également sentir à l'autre comme il est aimé et important dans ma vie. Chaque fois que j'en ai l'occasion, je prends soin, je m'informe, je donne de l'importance à mes relations et la vie me le rend bien. Je nourris leurs boîtes à caresse et cela me permet de laisser la mienne continuer de se remplir également.

J'ai entendu dernièrement une comédienne dire que sa grand-maman âgée de plus de 90 ans lui exprimait que le secret pour vivre ensemble, c'est de prendre soin de l'autre et que l'autre prenne soin de toi.

Mon amoureux et moi on s'est regardé avec un petit sourire et tous les deux on a compris que nous portions ce même désir ensemble.

Namasthe, Lily xxx

Dans quelques jours se sera une occasion de célébrer la fête de l'AMOUR. Un bien beau mot que j'essaie de mettre en pratique tous les jours de ma vie. Comment? En commençant par m'aimer moi-même. Voici un petit encadré que je vois quand je prends une marche dans ma forêt enchantée et qui me rappelle des choses simples et pourtant si importantes.



M'AIMER sans mesure. WOW! Tout un défi qui me propose de revoir parfois mes priorités. Mais qui me permettra de mieux aimer ceux qui m'entourent. Voici justement un super beau texte que mon amie Julie (enseignante au centre) m'a gentiment envoyé et que j'ai lu dans chacun de mes cours de yoga. Tellement beau (j'ai juste fait de mini changements).

Le jour où je me suis aimé pour de vrai

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai compris qu'en toutes circonstances,
j'étais à la bonne place, au bon moment.
Et alors, j'ai pu me relaxer.
Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle « l'estime de soi ».

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle
n'étaient rien d'autre qu'un signal
lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.
Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle « être dans l'authenticité ».

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé de vouloir une vie différente,
et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue
à ma croissance personnelle.
Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle « devenir responsable et avoir de la maturité ».
Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation,

ou une personne,
dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien
que ni la personne ni moi-même ne sommes probablement prêts,
et que ce n'est pas le bon moment.
Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle « Le respect ».

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salubre :
personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie.
Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.
Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle « avoir de l'amour-propre ».

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire constamment des grands
plans, en ayant peur du vide.
Aujourd'hui, je fais ce qui est juste, ce que j'aime et surtout à mon rythme.
Aujourd'hui, j'appelle ça « vivre dans la simplicité ».

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison,
et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.
Aujourd'hui, j'ai découvert « le vrai sens de l'humilité ».

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.
Aujourd'hui, je vis au moment présent, là où toute la vie se déroule.
Aujourd'hui, je vis une journée à la fois, et ça s'appelle « le bonheur du moment
présent ».

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir.
Mais si je la mets au service de mon cœur,
Elle deviendra une alliée très précieuse.

Texte écrit par Charlie Chaplin. Alors pour cette St-Valentin je vous souhaite tout
plein d'amour en vous et autour de vous, Namasthe, Lily

Bulletin janvier 2020

Donner l'exemple n'est pas le principal moyen d'influencer les autres, c'est le seul moyen. Albert Einstein

Cette petite phrase, c'est le souhait que je me suis offert pour cette année. Essayer d'être fidèle à ce que je suis, à ce que je veux, en respectant mes limites et mes besoins.

Pas évident pour la fille qui aime faire plaisir, qui souffre encore un peu d'insécurité et qui surtout ne veut jamais décevoir.

Rien de mieux qu'un exemple pour comprendre :

Quand j'ai commencé à enseigner il y a de cela plus de 35 ans, mes cours se donnaient pour la plupart du temps de soir et c'était très bien pour moi. D'ailleurs, cela m'a permis de rester avec mon fils toute la journée, et le soir il pouvait rester avec son papa. Alors tout était parfait pour tout le monde.

*Mais comme tout bouge et tout change, quand j'ai ouvert le centre (il y a déjà plus de 16 ans), j'ai doucement enseigné de plus en plus de cours de jour et diminué ceux qui se donnaient en soirée car j'avais maintenant une superbe équipe qui m'accompagnait. Je n'ai gardé qu'un seul cours en soirée et c'était le mardi soir en yoga douceur. J'ai beaucoup apprécié donner ce cours et en plus j'avais le privilège d'avoir des élèves qui, au fil des années, sont devenues des amies que je revoyais avec plaisir chaque session pour les accompagner vers ce yoga donné tout en douceur. Le problème s'est installé tout doucement... Je me rendais compte que je terminais le cours en étant complètement crevée de ma journée qui avait débuté tôt le matin et savais que le lendemain matin une autre grosse journée m'attendait. Que voulez-vous, avec l'âge, je suis devenue de plus en plus couche-tôt et j'aime me lever tôt, alors terminer à 20h00 le soir devenait plus demandant. Mais comment faire pour me choisir en ne décevant pas ? En prenant le risque aussi de perdre une clientèle qui me permet de vivre de ma passion. Un gros dilemme que j'ai dû affronter. Et cette petite phrase lue récemment a été la réponse que j'attendais. « **Donner l'exemple n'est pas le principal moyen d'influencer les autres, c'est le seul moyen** ».*

Alors, j'ai pris la décision de ne plus donner ce cours en soirée en me disant que je veux mettre en pratique ce que j'enseigne et ce en quoi je crois. C'est le souhait que je vous offre aussi. Chercher à développer le meilleur de vous-même. Donner l'exemple, c'est le plus merveilleux des cadeaux à offrir à notre entourage. Sur ce, je vous souhaite une magnifique année 2020. Lily xxx

Pourquoi toujours plus vite!

Suis-je la seule à me rendre compte que plus le temps file, plus j'ai l'impression qu'il faut aller de plus en plus vite. Comme si prendre son temps était une tare! Est-ce ma pratique de yoga qui me fait voir les choses autrement?

De par ma nature, j'ai toujours été rapide dans la vie. Tellement rapide que dans la vingtaine, je travaillais dans la restauration et quand je voulais prendre une journée de congé, le propriétaire devait engager deux personnes pour me remplacer.... Une seule n'y arrivait pas!

Alors, j'ai ressenti assez rapidement une grande appréciation pour cette capacité que j'avais de faire beaucoup de choses en même temps. La fille qui n'as pas les deux pieds dans la même bottine, comme on dit souvent!

Vous savez, cette valorisation que j'ai obtenue de cette façon m'a souvent servi. Le problème est que je me suis identifiée à cette image de la fille débrouillarde qui comprenait vite et qui pouvait faire plusieurs choses en même temps. Je ne me suis pas rendu compte que parfois cette haute vitesse me jouait des tours... à force de tout faire vite, je manquais de belles occasions de profiter de beaux moments qui ne reviendront plus.

La vie m'a permis de me déposer et voir la beauté de la lenteur et de la pleine conscience. En voici quelques exemples.

Lorsque je me suis retrouvée à 24 ans presque en fauteuil roulant à cause de la maladie, je n'ai eu d'autres choix que de me questionner sur ma façon de vivre. Prendre le temps de récupérer ma santé en changeant tout plein de choses dans ma vie (alimentation, cesser de fumer, mieux dormir et plus...) et cela en me déposant.

Il y a déjà 6 ans, je me suis offert un dix jours de méditation en silence lorsque j'ai senti le sol s'ouvrir sous mes pieds lors de la maladie de ma sœur que j'aimais profondément. J'ai même pensé mourir avant elle tellement c'était douloureux pour moi de savoir que je la perdrais incessamment. Ces 10 jours m'ont vraiment secoué (cela a été très très difficile, même que les 3 premiers jours, il n'y avait qu'un seul sujet dans ma tête... ma sœur que j'allais perdre). Cela m'a permis aussi de voir comment j'étais déconnectée de moi. Je suis revenue de cette retraite tellement déposée que j'ai été d'une grande solidité pour mieux l'accompagner dans ces dernières semaines de vies.

Maman a toujours été tout comme moi une femme dynamique et qui faisait beaucoup de choses (couture, rénovation, bouffe, rien ne lui résistait). Alors quand elle est allée vivre en résidence vers 78 ans et qu'elle s'est retrouvée avec de grosses limites pour marcher, je me suis rendu compte que je n'avais pas le choix de marcher lentement pour l'accompagner.

Et savez-vous quoi? Marcher en pleine conscience, me permettait de profiter encore plus de chaque instant avec maman. Cela me faisait aussi travailler ma tolérance et ma patience sur les choses qui ne se font pas aussi rapidement que moi. J'ai été souvent surprise de voir que j'y retrouvait un sentiment de joie et de paix.

Je ne serai jamais la fille qui fait tout en lenteur et c'est très bien comme ça. J'aime mon dynamisme, et je trouve mon tempo dans cette énergie de vie. Mais, j'aime aussi le silence, ma pratique de yoga, mes techniques de respiration, ma méditation, et mes marches en forêt dans le silence. Tout cela m'aide à me déposer et à revoir mes priorités. Alors mon intention, car moi aussi je vieillis, n'est plus d'aller toujours plus vite, mais d'aller de plus en plus vers la présence et la lenteur. Trouver un nouveau tempo à ma vie. Namasthe, Lily xxx

Bulletin novembre 2019

Ah ces fameuses suppositions!

Suis-je devenue plus sage maintenant que j'ai 35 ans de yoga derrière la cravate ? Eh bien non, pas toujours ! Par contre, le cadeau est que je ne reste pas dans avidya (l'ignorance) qui nourrit souvent, mes limites, mes peurs, mes blessures et mes manques.

Quand je me dépose et pratique, j'enlève une couche de ce voile qui me fait voir les choses avec une vision plus juste, et qui me rappelle comment trop souvent je ne vois pas les choses telles qu'elles sont vraiment. Ne pas tomber dans les suppositions qui alimentent ce voile en y ajoutant des couches. En voici un bon exemple qui s'est passé dernièrement :

Je demeure dans un écovillage où la relation avec les gens qui y demeurent est un cadeau extraordinaire pour travailler nos relations, mais aussi pour faire émerger nos blessures qui sont parfois latentes.

Je suis la spécialiste des fêtes de Noël et l'année dernière j'ai eu l'idée de proposer à chacun d'offrir un cadeau relationnel. Ce qui demandait à chacun de se creuser un peu la cervelle pour nourrir notre relation de groupe. On avait un an pour offrir notre cadeau. Wow ! La créativité qu'il y a eu. Allant d'une fête de Saint-Valentin à une après-midi de tire sur la neige en passant par un atelier de fabrication de produits écologiques, deux jours en vacances tout le monde ensemble dans un autre écovillage ainsi qu'une activité de chasse au trésor pour nous faire découvrir cette belle terre qui nous accueille.

Que j'étais ravie à l'idée de vivre cette aventure de chasse au trésor organisée par deux de mes amis !

Mais voilà, comme mon horaire d'automne était bien rempli, la fameuse journée a été prévu une date où je ne pouvais y être. J'ai eu beau faire la grande fille et me dire que c'était OK, que j'aurais d'autres occasions pour vivre des moments de joie et de plaisir en groupe, mais plus le jour « J » arrivait et plus je me sentais mal.

Les courriels n'aidant pas mon petit moi, il y avait toujours ce petit mot qui venait me brasser ; « Nous serons tous présents, sauf Lily pour cette magnifique journée d'automne ».

Alors au dernier courriel reçu deux jours avant, j'ai vraiment senti un gros malaise. Alors j'ai téléphoné à un ami qui m'a gentiment écouté et m'a proposé d'en parler aux deux personnes concernées. Mais il a aussi ajouté « Bizarre, car je crois qu'ils ont changé la date pour Julie qui revenait de vacances ». Oups, mon malaise s'est rapidement transformé en COLÈRE !

Alors en essayant de contrôler mon émotion intense avec une des personnes qui organisait la journée, je lui ai fait part de ma grande déception. Et elle, de rester un peu sous le choc !

Et de 1 : Elle était certaine que je n'avais aucun week-end de disponible en octobre (pourtant j'en avais deux).

Et de 2 : Non, elle n'avait pas changé de date, c'était simplement un adon.

Et de 3 : Je venais de voir à quel point je ne m'étais pas occupée de moi. Encore une fois, je me suis mise de côté sans essayer de voir ce qui pourrait être ajusté pour tout le monde ! J'ai aussi vu toutes ces suppositions qui voilent souvent la vérité.

Encore un immense cadeau de m'êtré déposée en laissant ce petit voile s'effacer pour y voir plus clair.

Namasté, Lily xxx

Bulletin octobre 2019

Des cadeaux mal emballés

Est-ce que je suis devenue un peu plus sage avec toutes mes années de pratique? Des fois oui, des fois non! Ce que je sais par contre, c'est que j'ai des outils extraordinaires que je peux mettre en action pour devenir plus solide et voir rapidement tous ces cadeaux parfois mal emballés qui me laissent croire au départ que ce n'est que souffrance et peine.

Par exemple : Quand il y a quelques années, une partie de ma famille a décidé de couper les liens avec moi sans avoir pris le temps de tout comprendre et ne me laissant même pas la chance de m'expliquer, je vous jure que la petite fille en moi qui a toujours voulu être aimée en a pris un coup! Pourtant avec du recul je me rends compte combien cette situation m'a permis de grandir et de comprendre que je ne pourrai jamais contrôler ce que les gens pensent de moi à 100%, mais j'ai le pouvoir à 100% de me rappeler combien il est pas mal plus important de rester fidèle à que je suis et à ce que je veux devenir.

Je vous offre un de mes derniers outils pour vivre une situation difficile et la transformer en cadeau. Une simple petite phrase sur mon tapis de yoga : J'observe, je m'accueille et je me dépose. Puis, l'émotion qui monte et qui a besoin d'être entendue (peine, colère, injustice, et tout le tralala). Ensuite, après quelques minutes, la paix qui s'installe, mon regard qui change et qui me permet de revenir chez moi, dans ce lieu que je nomme si tendrement « Le lieu du cœur ». Et le cadeau qui très souvent se présente à moi et qui me fait dire que tout est toujours « Parfait ».

Namasté, Lily xxx

Bulletin mi-septembre 2019

Lily et ces petites bulles

Ah ces petites bulles qui remontent parfois à la surface et qui me font douter. J'en ai de moins en moins et encore plus merveilleux, elles ne durent pas longtemps. Elles peuvent prendre différentes couleurs allant de l'insécurité, au stress, au doute que je suis toujours à la bonne place dans mon travail, douter parfois de mes compétences et plus encore. Mais comme je crois que de montrer sa vulnérabilité n'est pas toujours chose facile, pourtant très aidante dans mon cheminement j'ose ici vous parler de mes petites bulles qui ont été présentes et le sont encore parfois.

En voici quelques-unes;

Quand j'ai ouvert le centre il y a de cela plus de 15 ans, j'ai ressenti profondément non seulement avec ma tête, mais aussi avec mon âme que c'était possible et qu'il fallait que je fonce. Bien entendu, quelques personnes avaient un peu peur pour moi en sachant que je n'avais aucune notion d'entreprise et de comptabilité! J'ai eu par contre la chance d'avoir autour de moi des amis qui croyaient en mon potentiel. Bien entendu, quelques petites bulles d'insécurité remontaient parfois à la surface. Comment pourrais-je gérer un centre de yoga? Comment vais-je réussir à payer le coût du loyer en signant un bail de 5 ans?! Comment payer des employés? J'y suis arrivée, bien entendu avec beaucoup de travail et une petite équipe du tonnerre.

Et puis, deux ans plus tard avec un local libre juste à côté, j'ai décidé de doubler ma superficie pour offrir à ma clientèle plus de cours et aux étudiants que je formais la possibilité d'enseigner aussi. Avec en plus, deux salles de traitements (acupuncture, massothérapie, ostéopathie, et plus...) pour offrir un meilleur service à ma clientèle. Là, mes amis, j'ai eu encore des bulles: stress, petite anxiété, etc. Dans quoi me suis-je embarquée, me disais-je souvent. Par contre, quand je méditais je retrouvais le calme (en tout cas pour un moment) et me répétais que si c'était encore ma place la vie s'organiserait pour me le faire savoir.

Encore aujourd'hui ces petites bulles remontent un peu avant chaque session. Quels seront les cours qui pourront démarrer? Quels horaires pourrais-je offrir à mes enseignants qui doivent attendre parfois jusqu'à la dernière minute? Le centre pourra-t-il survivre avec tous ces cours qui s'offrent ailleurs?

Mais comme je connais l'outil par excellence, je me dépose un peu plus souvent quand la folle du logis prend trop de place et tout doucement je reviens à mon souffle; je reviens dans l'instant présent. Car ici et maintenant, tout est beau, tout est calme, et je retrouve confiance et solidité à savoir que les choses sont toujours parfaites quand j'apprends à lâcher-prise et que la vie va toujours m'offrir ce qui est juste pour moi en sachant que tout bouge et tout change.

Namasté, Lily xxx

Bulletin Septembre 2019

Avec ma pratique j'ai découvert que je ne suis jamais seule, et c'est merveilleux!

Il y a maintenant plus de 30 ans que je pratique le yoga. J'en ai fait du chemin depuis toutes ces années. C'est pourquoi chaque matin ou presque je me fais ce cadeau de me déposer sur mon tapis pour ma pratique de yoga, de prânâyâma (techniques respiratoires) et de méditation. Chaque matin je vais à la rencontre de ce qu'il y a de beau et de bon en moi. Je vois aussi remonter parfois cette petite fille qui a tellement besoin d'attention, de douceur et d'amour. Celle qui a peur de se retrouver seule comme si être seule était une tare!

Moi la fille si relationnelle qui aime être entourée et qui s'imaginait qu'elle n'existait que dans le regard des autres. Alors cette pratique me permet de voir que je ne suis jamais seule, et qu'il y a à l'intérieur de moi un endroit de lumière, de grande paix, de vie, d'amour et de légèreté. Un espace bien rempli qui n'a besoin de rien d'autre que d'accueillir ce que la vie m'offre.

Voici une petite tranche de mon histoire :

Être seule dans le silence ne faisait vraiment pas partie de ma vie. Je me vois encore à l'âge de 20 ans rentrée chez moi après une journée de travail dans la restauration ou tout était super occupé et allumer à la fois le téléviseur et la radio pour ne pas sentir le silence et la solitude. Oui Oui la télé et la radio en même temps! Pas question de me retrouver seule sans bruit. Même que si j'avais pu j'aurais probablement ouvert mon ordi (mais presque une chance que je n'y avais pas encore accès).

Alors quand je me suis retrouvée clouée au lit à cause de la maladie qui s'installait (arthrite spondylite ankylosante) et que mon amoureux de l'époque venait de mettre un terme à notre relation je capotais un peu! Ne sachant pas où mettre mon énergie j'ai tout essayé. Médecin, médication à profusion, chiropraticien, ramancheur, ostéopathe, acupuncteur, homéopathe bref je l'ai ai tous essayés pour meubler ma vie. La seule chose qu'il me restait à faire était d'aller faire un jeûne de 10 jours dans le silence avec 4 jours de récupération. Jeûne qui me demandait de rester au lit le plus souvent possible en ne buvant que trois verres d'eau par jour. Et vous savez ce que j'ai trouvé le plus difficile? Me retrouver seule avec moi-même!

Je me revois lors de mon départ au bout de 14 jours. J'étais seule en voiture et me suis rendu compte comment le paysage était merveilleux. Pourtant j'avais passé par ce chemin en y allant. C'est comme si mon regard avait changé, comme si j'ouvrais les yeux pour une première fois. Vous dire la sensation de plénitude que j'ai ressentie.

Cette sensation de plénitude je la retrouve chaque fois que je me dépose sur mon tapis. C'est ce que je vous souhaite pour cette nouvelle session d'automne, du temps, juste pour soi.

Namasthe, Lily xxx

Bulletin Août 2019

Choisir de demeurer dans la peur du changement ou aller vers l'avant.

J'arrive d'un beau 10 jours de vacance chez mon petit frère Henry qui habite l'Oregon avec mon grand garçon. J'ai comme toujours été ravie de me retrouver en compagnie de deux hommes importants dans ma vie. Mon fils et mon frère! Et ce que j'ai apprécié encore plus se sont les échanges et les partages que nous avons eus.

Me rendre compte à quel point je suis admirative de voir ce grand garçon qui tout petit était tellement timide que je devais aller le chercher à l'école chaque fois qu'il devait présenter un oral parce qu'il avait vomi. Et maintenant le voilà à offrir des conférences. La prochaine fin août en Grèce. Wow! Que de courage et de dépassement d'affronter ces peurs et aller au bout de ses rêves!

Même chose pour mon petit frère (55 ans et il restera toujours mon petit frère dans mon cœur). Partir loin de ces amis, de sa famille et se refaire une vie ailleurs. Avoir dû affronter aussi des résistances, des peurs mais se laisser glisser par le désir d'aller voir ailleurs, ce qui lui a permis de se refaire une vie. Une vie remplie de belles personnes qui l'entourent. D'ailleurs, j'ai eu le bonheur de rencontrer plusieurs de ses proches et je peux vous assurer qu'il est très bien entouré!

Moi aussi j'ai souvent dans ma vie dû jongler avec mes peurs du changement. Changement que j'ai créé ou qui s'est imposé à moi sans crier gare!

Exemple :

J'ai eu quelques relations amoureuses, familiales, de travail ou d'amitié dont j'ai un jour mis un terme. Cela ne se faisant jamais sans peur de perdre, sans culpabilité de faire de la peine ou de décevoir. Pourtant je n'ai jamais regretté ces relations qui m'ont tous apporter quelque chose mais qui devait se terminer pour le bien de chacun de nous.

Ou au contraire des ruptures dont on a mis un terme avec moi. Sans préavis, avec un égo blessé, de grandes peines, un sentiment d'injustice, de colère et de frustration.

Mais chaque fois je me suis rendu compte que je devais accepter ces changements pour m'ouvrir à quelque chose d'autre qui me nourrit davantage. Et cette acceptation de ce qui est à toujours ouvert la porte à quelque chose de plus grand, e plus beau, de plus inspirant pour me faire avancer sur mon chemin de vie.

Je marche droit devant, regarde peu derrière, sauf pour apprendre de mes expériences passées. Et avec tous ces changements je me dit tout simplement « C'est beau la Vie ». Namasthe, Lily xxx

Bulletin Juillet 2019

Guérir par le cadeau de nos relations

Je m'étais promis de lire pleins de livres cet été qui sont dans ma bibliothèque et que je voulais relire parce qu'ils m'ont grandement inspiré où passer à travers ceux que j'ai achetés souvent par coup de cœur, mais que je n'avais jamais pris le temps de lire.

J'en retiens deux que j'ai lu jusqu'à maintenant. Le premier « Freud et le yoga » écrit par celui qui m'a inspiré depuis ces 30 dernières années « Desikachar et un de ces élèves psychanalyste, Hellfried Krusche ». Ce que j'ai particulièrement aimé à travers ce livre est que tous les deux s'entendent pour dire que le changement profond se fait dans la relation avec l'autre (ici le thérapeute ou l'enseignant de yoga). Que l'enseignement du yoga est bien plus grand que de connaître le nom des postures et des techniques respiratoires. Je suis convaincue que l'amour et l'amitié que je développe à travers mes années de pratique avec chacun de mes élèves sont une opportunité de mieux intégrer l'enseignement que je partage.

Puis un livre extraordinaire que mon amie Manon m'a gentiment passé « La Sagesse espiègle » écrit par Alexandre Jollien. Un livre rempli d'authenticité et de simplicité qui nous montre encore une fois comment il est important de se sentir aimé et accueilli sans jugement, sans critique, sans culpabilité par l'autre, mais aussi par nous-mêmes. Que le bonheur est pas mal plus simple que l'on croit. Oui il faut réfléchir, méditer, prendre du temps pour se déposer, mais il faut aussi rire, chanter, danser et ne pas toujours se prendre au sérieux. Avoir de l'autodérision est un antidote super efficace. Savoir bien s'entourer et avoir la Foi que le meilleur est toujours à venir.

En tout cas moi j'y crois, et j'en profiterai pour rire, danser et chanter tout l'été!
Namasté, Lily xxx

Bulletin Mi-Juin 2019

Une épreuve, un cadeau mal emballé!

Oui oui vous avez bien lu! Une épreuve est un cadeau mal emballé. En tout cas, moi j'y ai toujours trouvé un merveilleux cadeau lorsque, après avoir encaissé le coup, je me suis donné les outils nécessaires avec ma pratique de yoga (âsana, prânâyâma, méditation et pratique de la philosophie), pour voir que derrière chaque épreuve je pouvais faire un pas de plus. Me rendre compte que chaque expérience est une opportunité de dépassement.

Moi, la fille intense que je suis et qui doit continuellement faire attention à cette précipitation qui fait que je veux les choses de demain aujourd'hui et parfois hier! Comment puis-je travailler cette précipitation qui me fait parfois faire de mauvais choix, si je ne suis jamais confrontée à elle?

Comment travailler cet ego qui prend parfois encore trop de place et qui nourrit ma peur du ridicule, d'être jugée, de ne pas être à la hauteur, si je n'ai jamais l'occasion de la secouer!

Et que dire de mon impatience qui fait que parfois je dis ou fais les choses par réaction au lieu d'être tout simplement dans l'acceptation du moment présent?

Alors, chaque fois qu'une tuile me tombe dessus, je prends un petit recul, je m'assois sur mon tapis et je reviens à cet endroit où tout est stable, où il n'y a ni précipitation, ni ego, ni impatience.

C'est ça le cadeau du yoga. Et savez-vous quoi? Je réussis beaucoup plus rapidement à 60 ans avec mes 30 ans de pratique que jeune adulte où j'étais constamment dans l'émotion en perdant un peu le contrôle à chaque défi de vie.

C'est pourquoi le temps est précieux et les grands yogis disent que s'ils veulent vivre vieux c'est qu'ils ont quelque chose à découvrir. Et nous, comment voyons-nous ce temps qui nous est accordé?

Bon été, et bonne pratique, Lily xxx

Bulletin Juin 2019

Juste de la gratitude

Mon amie-élève Marlene est venue passer une journée chez moi la semaine dernière pour faire un rattrapage de formation manquée. J'aime joindre l'utile à l'agréable, alors nous avons passé un super beau 24 heures ensemble et avons eu de très beaux échanges.

Lors de nos échanges, elle me demandait si je trouvais difficile de ne pas être tous les week-ends chez moi. Il m'est arrivé de ne pas pouvoir y venir pendant plus de 20 jours cet hiver. Et moi de lui répondre;

Si je regarde avec un regard plus large, je me rends compte que j'ai vraiment le meilleur des deux mondes. J'adore mon travail qui me passionne encore autant, et j'ai l'opportunité, en tout cas je l'espère, de faire des petits changements dans la vie des autres. Et en prime, cela me donne l'occasion de continuer de nourrir la relation que j'ai avec fiston avec qui je vis quand je suis en ville.

Puis, quand j'arrive en campagne, vous n'avez pas idée de la gratitude que je ressens. Si on pouvait me filmer, on verrait une fille qui vient de gagner le gros lot ou d'apprendre une superbe nouvelle! Je suis tellement joyeuse et heureuse. C'est tellement beau et bon de se retrouver en contact avec la nature et de pouvoir s'y déposer. Et en prime là aussi je suis entouré de gens extraordinaires qui sont devenus un peu ma nouvelle famille et avec qui j'ai une relation bien privilégiée!

Alors que dire d'autre qu'un grand MERCI pour cette vie qui me demande des efforts, mais qui en vaut vraiment la peine (ou plutôt la joie!).

Anecdote :

Quand j'étais enfant, je demeurais juste à côté du service des loisirs. Donc, tous les étés, le matin les autobus arrivaient tôt avec les jeunes qui venaient vivre du lundi au vendredi toutes sortes d'activités en plus de la piscine tous les après-midi. Moi, je n'avais qu'à sortir par la porte arrière et j'étais déjà sur place. Mais savez-vous quoi? À plusieurs reprises durant l'été j'allais voir maman et lui disais: *Je m'ennuie, je n'ai rien à faire.* Je ne voyais pas l'immense cadeau que j'avais sous les yeux. Je pouvais me lever à l'heure que je voulais. Je pouvais aller manger à la maison et je n'avais pas d'autobus à prendre tous les matins du lundi au vendredi.

Je me rends compte que très souvent quand les choses sont trop proches ou trop faciles on les tient pour acquis et on oublie d'apprécier. Pour ma part, avoir tout cuit dans le bec n'a pas toujours été positif dans ma vie. Les épreuves, les défis et les efforts que j'ai faits, m'ont permis de voir que ma vie est belle et que je me dois de l'honorer chaque jour. Namasté, Lily xxx

Bulletin Mai 2019

Mon enseignement me ressemble.

Je me rends compte que mon enseignement est basé sur cette petite phrase que j'ai lue dans un beau texte de réflexion.

« On n'enseigne pas ce que l'on sait. On n'enseigne pas ce que l'on veut. On enseigne ce que l'on est ».

Et c'est totalement VRAI !

Combien de fois il m'est arrivé quand j'ai commencé à enseigner de vouloir être comme celui ou celle que j'admirais, ou encore de vouloir plaire à tout le monde! De changer ma façon de faire les choses en pensant que ce serait mieux. Mais chaque fois, je me retrouvais déçue ou pire, je décevais, car je n'étais pas moi-même. J'ai appris avec les années à me connaître de mieux en mieux à rester fidèle à ce que je suis en prenant le risque de déplaire parfois.

Exemple : Je me rappelle qu'au tout début de mon enseignement à Montréal, il y a déjà plus de 26 ans, j'avais été engagée par la Ville pour offrir des cours en soirée au service des Loisirs. Plusieurs n'avaient jamais fait de yoga de leurs vies. C'est pourquoi je croyais sincèrement (je le crois encore) que de faire découvrir le yoga avec ses différentes facettes : postures, techniques de respiration et philosophie du yoga de Patanjali, était primordial. Et une de mes forces étant de donner des exemples concrets autour d'un sujet était une belle façon de comprendre ces enseignements. Bien entendu, j'aurais pu en parler plus intellectuellement, mais donner des exemples personnels a toujours été pour moi facile et me venait sans difficulté. Mais voilà qu'un jour un des élèves vient me voir à la fin du cours pour me dire qu'il se sentait mal à l'aise quand je donnais des exemples personnels.

J'ai été secouée et cela m'a remis en question! Comment faire pour continuer et ne pas le rendre inconfortable? J'ai bien réfléchi et lui ai téléphoné dans la semaine pour lui dire que je lui proposais d'arriver 15 minutes après le cours, car après ces 15 premières minutes, je garantissais que le thème de philosophie serait complété. Et deviner quoi? Il n'a jamais manqué un cours. Il était toujours présent et a suivi des cours avec moi pendant plus de 15 ans. Je soupçonne même que c'était sa partie préférée!

Le yoga pour moi c'est une expérience qui nous rapproche de nous et nous permet d'être au meilleur de nous-mêmes avec les autres. Je sais des choses, car je les ai bien étudiés, mais ce que je suis est et restera pour moi le plus grand de mes

atouts. J'ai décidé de rester fidèle à ce que je suis et ça demeure pas mal plus simple pour moi. Namasté, Lily xxx

Bulletin Spécial-Avril 2019

J'adore mon travail et je me rends compte que d'avoir le centre depuis plus de 17 ans m'a aidé à me dépasser et à trouver des ressources que je ne me connaissais pas. Par contre je dois aussi jongler et assumer la partie plus difficile à gérer dans un centre de yoga? Je vous le partage....

Les fameuses inscriptions et tout ce qui vient avec. Quel seront les cours qui partiront?

Il y aura assez d'élèves dans ces cours? Pourrais-je faire travailler mes enseignants que j'apprécie beaucoup? C'est alors que l'insécurité du travailleur autonome refait parfois surface.

Depuis quelques années nous proposons des classes ouvertes (que moi ou mes enseignants offrons gratuitement pour permettre aux gens d'expérimenter). La seule chose demander est que les gens doivent s'inscrire et si jamais elles ne peuvent se présenter de téléphoner pour libérer la place à quelqu'un d'autre. Et bien devinez? Plusieurs ne se présentent même pas. RESPIRER...RESPIRER...RESPIRER. Je vous jure que cela vient me chercher j'ai beau ne pas vouloir prendre cela personnel à chaque fois cela me dérange profondément.

Pire les personnes qui s'inscrivent et qui ne peuvent venir porter un dépôt car trop dernière minute et qui me promettent que je peux compter sur eux! Et oui même elles parfois ne se présentent pas!

Par contre il y a tous ces élèves qui nous sont fidèles depuis plusieurs années et qui nous permettent (moi, Josée, Marjo, Martine, Suzanne) et nos petites nouvelles (Julie et Élane) de faire un travail qui nous passionne et que nous avons le goût de partager.

**Merci infiniment pour votre engagement et un merci tout spécial à mes profs qui acceptent d'ajuster parfois leurs salaires pour offrir leurs cours par manque d'inscriptions.

Alors désolé mais encore une fois quelques changements à l'horaire qui ne devrait plus bouger. Lily xxx

Bulletin Mi-Avril 2019

Muscler sa gentillesse.

Je pratique presque tous les jours un **prânâyâma** (technique de respiration) et ensuite un temps pour méditer. La dernière méditation guidée avait pour objectif de **muscler sa gentillesse**. Wow! Comme c'est beau cette idée de mettre en pratique dans sa vie de tous les jours d'être plus gentille. D'ailleurs, je suis convaincue que « l'on ne naît pas gentil, on le devient » si on le veut bien.

Je dis toujours à ceux qui pensent qu'en vieillissant on devient plus sage qu'à mon humble avis, si tu as été critique et détestable toute ta vie, je ne crois pas que cela fera de toi une personne sage, mais encore plus amère et détestable ! On devient ce qu'on nourrit.

Cette pratique de **muscler sa gentillesse** est un beau défi surtout quand on aurait toutes les raisons du monde pour laisser monter son impatience, sa colère, ses critiques et plus...

Exemple personnel : J'ai déjà été vraiment une spécialiste du contraire de la gentillesse. Adolescente, je me rappelle encore d'une de mes activités préférées. Aller m'asseoir avec une amie dans un centre d'achat et passer un commentaire sur presque chaque personne qui défilait devant nous. Et laissez-moi vous dire que c'était rarement quelque chose de beau et gentil! Combien de personnes j'ai blessées, et tout ça par ignorance en me croyant drôle et au-dessus de tout !

Ma pratique et mes expériences m'ont fait grandir et m'ont appris une chose : celle d'apprécier la chance que j'ai chaque jour d'être encore sur cette terre et d'en profiter au maximum pour mettre en mouvement le meilleur de moi-même. Mettre en mouvement ma capacité de **muscler ma gentillesse** est un cadeau que j'offre autour de moi, mais cela me permet aussi d'être plus douce envers moi et de me pardonner les erreurs du passé.

Alors aujourd'hui, comment pourrait-on muscler encore un peu plus notre pratique de gentillesse?

Namasté, Lily

Bulletin Avril 2019

QUE FERAIT L'AMOUR?

J'ai entendu il y a quelques semaines une personne qui disait que sa grand-mère lui avait donné un super conseil quand elle se posait des questions importantes et ne savait pas comment réagir.

QUE FERAIT L'AMOUR?

Wow quelle belle idée!

Je me rends compte que chaque fois que j'ai mis en pratique cette merveilleuse idée cela a toujours été un plus dans ma vie. Pourquoi? Parce que laisser mes peurs, mes désirs, mes colères et mon ego (Ah ces fameux Kleshas) prendre toute la place ne fait rien d'autre que de nourrir ma souffrance. Même si je suis convaincue que je ne mérite pas ces situations et que cela me semble parfois injuste.

J'aime voir que toutes ces expériences bonnes ou moins bonnes sont pour moi une opportunité de mettre en pratique cette merveilleuse idée « QUE FERAIT L'AMOUR ? » et me faire avancer sur la voie qui nourrit la Paix du cœur.

J'ai depuis les dernières années eu beaucoup d'opportunité de mettre en pratique ce fameux QUE FERAIT L'AMOUR? Et je suis convaincue que si je n'avais pas pratiqué régulièrement la méditation et ma pratique de yoga je n'y serais jamais arrivée.

Pourquoi? Parce que j'étais de nature très émotive (je le suis encore un peu!) et que de tempérament je suis parfois impulsive et comme la justice est une chose très importante pour moi, chaque fois que je ressens une injustice je deviens un peu trop guerrière! Ma première réaction : « Je souffre alors je vais faire souffrir à mon tour! » J'oublie pour un moment que la réaction est rarement l'action juste et que de me déposer et réfléchir viendra m'aider à retourner dans cet espace où je peux me poser cette merveilleuse question. QUE FERAIT L'AMOUR ?

Je peux vous assurer que ma vie et la vôtre seront pas mal plus douces. Alors, on se donne tous les outils pour y arriver? Namasté, Lily xxx

Bulletin Mars 2019

Je suis riche, riche, riche!

Oui, vous avez bien lu! Quand je regarde tous les cadeaux de ma vie, je ne peux faire autrement que de me voir dans une grande abondance. Alors mon cœur est rempli de gratitude et cela fait boule de neige. Plus je suis reconnaissante et plus je me sens dans la richesse. Comme un boomerang, cela me revient sans cesse.

Je vous offre deux des clés que j'ai mises en pratique pour y arriver. La première clé est « Samtosha », le contentement. C'est une qualité dynamique et positive qui calme l'esprit et fait apparaître une joie subtile non dépendante des événements. Elle est considérable par rapport à ce que nous recherchons tous, le bonheur. Vous savez que certaines personnes ont tendance à voir le verre à moitié vide, là où d'autres le voient à moitié plein... J'ai développé cette capacité à le voir rapidement plein. Le contentement me rapproche du bonheur et de l'abondance et me le montre d'une façon éclatante. Samtosha, c'est vivre au présent, dans un état de paix intérieure, dans lequel il n'y a plus de sensation de manque, ni de volonté d'obtenir à tout prix. On peut dire aisément: « merci, j'ai tout ce dont j'ai besoin ». Une petite phrase résume bien cette première clé : « Le bonheur ce n'est pas d'avoir ce que l'on veut, mais savoir apprécier ce que l'on a ».

Et voici ma deuxième clé « Aparigraha ». Développer ma capacité de ne pas garder que pour moi. M'entraîner à partager, à devenir plus généreuse, sans attente, sans vouloir tout posséder, c'est pratiquer le détachement, l'absence d'avidité et cette envie de tout garder pour soi. On pourrait dire que c'est aller dans la voie de la simplicité. Je me rends compte que ce que j'ai est souvent une possibilité de cadeau à partager.

Exemple : Quand j'ai fait construire ma maison, mon objectif était d'accueillir mes amis, de partager et d'offrir parfois un toit à des amis qui ont besoin de répit. Et c'est ce que je fais assez souvent. Je suis la spécialiste des soupers et des fêtes de toutes sortes. Ma maison est souvent ouverte et j'adore en faire profiter mes amis. Même chose avec mon travail. J'ai la chance et le privilège d'avoir un travail qui me permet de bien gagner ma vie, et c'est pourquoi j'offre de temps en temps des activités gratuites au centre pour redonner un peu de ce que la vie m'offre.

Ce sont deux éléments que j'essaie de pratiquer quotidiennement (je ne suis pas parfaite, je n'y arrive pas toujours à 100%) me font voir à quel point ma vie est riche. J'ai des amis extraordinaires, des élèves que j'aime et que j'accompagne sur le chemin du yoga, un fiston qui me surprend toujours. Tout ce beau monde me stimule à aller toujours au meilleur de moi-même. Alors merci à vous tous de me permettre d'être aussi riche! Namasté, Lily xxx

Bulletin Février 2019

Ambition ou Aspiration ? Comment faire la différence?

J'ai toujours eu un peu peur de ce mot qui sonne bizarre à mon oreille :

« AMBITION ». Il me semblait que pour y arriver, je devais sacrifier des choses qui me tenaient à cœur : le temps, la joie d'être dans le plaisir, devoir mettre tous mes œufs dans le même panier et perdre de mon équilibre! Ce qui est un gros travail en soi!

Quand j'étais petite, mon objectif de vie était de devenir une maman. Quand j'ai eu mon fiston à près de 35 ans, cet objectif n'avait toujours pas beaucoup changé. Je me voyais avec tout plein d'enfants autour de moi, les miens ou encore ceux des autres en étant famille d'accueil. C'était pour moi une Aspiration! Mais la vie en a fait autrement et c'est très bien.

Alors quand j'ai ouvert l'école de yoga, j'avais un peu de difficulté à croire que je pouvais gérer un centre et encore plus quand j'ai doublé la superficie pour avoir deux salles de pratique avec en plus deux salles de traitement. Bref dans ce gros projet, je ne crois pas que mon objectif premier était d'avoir de l'ambition, mais plutôt de voir une opportunité de bons enseignants. Il a fallu par contre que je reste prudente pour ne pas devenir dévorée par l'ambition qui est parfois sournois et qui fait en sorte que nous en voulons toujours plus! Ma vie avec ces hauts et ces bas et mon travail de yoga m'ont amené à laisser émerger en moi mes dons, mes talents et mes qualités pour devenir une enseignante de yoga plus expérimentée ce qui était super et où je me sentais à ma place. Puis, quelques années plus tard à former des enseignants qui à leur tour deviendront des profs. Wow! Génial!

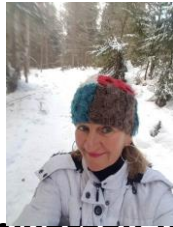
Tous ces mouvements qui m'ont amené là où je suis. Était-ce de l'AMBITION? Je crois plutôt que c'était une ASPIRATION qui venait de l'intérieur. Une intention de partage, de fraternité et comme le dit si bien Spinoza « L'idée étant de bien faire les choses pour se sentir dans la Joie ».

Il est normal d'avoir des projets, c'est souvent stimulant, cela m'apporte de la joie et me permet de mettre en mouvement ma capacité de créer, mais là où cela peut venir me jouer des tours est si je tombe dans la compétition, la comparaison ou pire,

perdre mon objectif de départ en voulant en avoir toujours plus même au prix de perdre des relations importantes.

Alors ma pratique me ramène à l'essentiel. Rester sur la ligne de l'équilibre et demeurer dans la joie de partager en étant consciente que j'ai aussi d'autres petits bonheurs que je dois aussi nourrir.

Namasté, Lily xxx



Bulletin Mi-Janvier 2019

Un langage Universel; le sourire.

Sourire est pour moi, une belle façon d'accueillir, d'aimer, de ne pas juger et de communiquer de cœur à cœur. Sourire c'est de m'offrir la possibilité d'être en relation. En voici quelques exemples;

J'étais en Inde du Sud avec un super groupe à la mi-décembre et je me suis encore rendu compte que de sourire était une belle façon d'entrer en relation avec chaque personne que j'ai rencontrée, tel que le chauffeur d'autobus et son assistant avec qui je ne pouvais communiquer, mais qui recevait mon sourire et me le rendait bien. D'ailleurs de jour en jour un petit quelque chose s'installait entre nous, une forme d'amitié qui prenait place.

Puis toutes ces personnes que l'on rencontrait dans les hôtels (femmes de ménage, réceptionniste, bagagiste, serveurs), un sourire partagé qui faisait en sorte que l'on reconnaissait leur bon travail.

Et toutes ces rencontres avec les gens de la rue, hommes, femmes et enfants, qui venaient bousculer parfois nos valeurs, brasser notre culpabilité d'être dans autant d'abondance, quand autour de nous tout nous semblait misère et pauvreté.

Il aurait été parfois plus simple pour moi de détourner les yeux, et pourtant chaque fois que je leur ai souri, car chacun mérite que l'on prenne le temps de leur sourire, j'ai senti une communion, un courant qui ne nourrissait pas ma tête, mais mon cœur. Je n'ai pas toujours donné de l'argent, mais jamais je n'ai été avare de sourire. Et presque à chaque fois on me le rendait.

Puis, au centre où j'ai la chance d'accueillir des élèves de tous niveaux (nouveaux et anciens), je me fais un devoir de sourire. Je n'ai pas toujours le temps de faire de grande jasette, mais ce sourire il vient du cœur pour permettre à ce langage, qui est à mon avis celui de notre âme, de se manifester.

Alors pour la prochaine année c'est ce que je vous souhaite. Accrochez-vous un sourire en vous levant le matin et en vous regardant dans une glace, puis offrez-le à

chaque occasion où il vous sera possible de le partager. Vous serez surpris de voir ce que cela engendrera en vous et autour de vous. Namasté, Lily xxx

Bulletin Janvier 2019

Être là au bon moment



Je suis revenue de l'Inde du sud il y a quelques jours. J'y étais avec un super groupe de 20 personnes organisée par mon amie Isabelle et moi. Ce fût une belle aventure. Ces voyages à l'autre bout du monde me fais voir à chaque fois comment mes croyances sont souvent bousculées. À chaque fois (et c'était mon 5^e voyage dans ce merveilleux pays) je m'ouvre et vois les choses différemment. J'apprends sur ce merveilleux pays rempli de paires d'opposées. Et comme j'aime bien me laisser glisser et découvrir en mettant en pratique le fameux Ishvara-Pranidhâna (faire confiance et lâcher-prise) el m'arrive souvent de beaux cadeaux que je ne m'attendais pas.

En voici deux exemples;

Avant de partir j'avais offert 3 méditations le vendredi soir en demandant un 5\$ à chaque participant pour offrir en Inde. Mais voilà que je ne savais vraiment pas où cet argent serait offert! Un matin lors de ma méditation matinale j'ai fait la demande de m'éclairer à savoir où serais le meilleur endroit pour offrir cet argent. Cette journée était consacrée à la visite d'un temple qui avait été ravagée il y a quelques mois par un incendie causé par une bombe.

Plusieurs commerçants ayant tout perdu! Et c'est alors que notre superbe guide Hussana fit la rencontre de cette gentille dame avec qui elle a jasé quelques minutes. Cette dame avait tout perdue et essayait de trouver une façon de reprendre un peu de travail. Elle et son mari vendait ici et là des foulards un peu partout en bicyclette. Et hop je venais de trouver à qui offrir l'argent ramassée et mieux que ça, nous avons eu l'idée de l'inviter à l'hôtel et de faire magasiner le groupe. Tout un cadeau pour elle qui a fait de bonnes ventes avec nous et qui a eu ce petit don d'argent que je lui ai offert. Je crois que nous avons fait une petite différence. Voir photo à l'appui. Hussana et moi on était crevée de voir tout ce fouillis dans sa chambre. Nous avons un peu perdue le contrôle!

2^e exemple ; Juste avant de quitter l'hôtel pour aller vers l'Aéroport vers minuit. Une participante qui était assise à côté de moi dans le Hall de l'hôtel me dit; Je sors tout de suite mon passeport et mes papiers avant de quitter. Bon moi aussi! Et c'est là que je me rends compte que je n'ai pas mon passeport! Il est resté au bureau de change ou j'étais allé dans l'après-midi changer des dollars en roupie pour payer les deux repas que nous voulions offrir pour notre dernier souper au chauffeur et son assistant. Bref, pas de passeport pas de départ pour moi!

Et hop, le gérant de l'hôtel, le chauffeur d'autobus, notre guide, le guide de l'agence et moi à la queue leuleu pour marcher jusqu'au bureau de change située à quelques mètres de l'hôtel à 23h30. Mais la réalité est qu'on est samedi et demain tout est fermé. Ce serait presque un miracle que je puisse partir. Et moi de respirer et de me dire que le meilleur arrive (encore ce fameux Ishvara-pranidhâna).

Et bien imaginez qu'à l'extérieur de la porte un # de téléphone. On a réussi à rejoindre celui qui travaillait cette journée, il demeurait à deux kilomètres et demi de là. Il est parti en vélo est arrivée à 23h55 à débarré la porte et j'ai retrouvé mon passeport dans l'imprimante comme je le croyais.

Personne n'en revenait même qu'on se demandait comme je pourrais faire pour revenir et me débrouiller seule, moi qui ne parle presque pas anglais! J'ai même eu droit à une amie qui avait décidé de rester pour ne pas me laisser seule.

Ces deux petites histoires me confirme qu'il y a eu de petits miracles parce que certaines personnes étaient là au bon moment. Il ne reste qu'à voir ces opportunités que la vie nous envoie constamment. C'est-ce que je vous souhaite de tout mon cœur pour la fin de cette nouvelle année. Voir avec les yeux du cœur! Namasthe Lily
xxx



Bulletin Décembre 2018

Les hommes de ma vie

J'ai la chance d'avoir autour de moi plusieurs hommes merveilleux dont je ne peux me passer. Ils sont tous à leurs manières un peu indispensables dans ma vie pour l'alléger et la rendre plus douce. Je vous en présente quelques-uns.

Mon ami André que je connais déjà depuis plus de 15 ans. Un élève fidèle mais devenu au fil des années, un ami. Quand j'ai eu l'idée il y a plus de 4 ans maintenant de me faire fabriquer une table japonaise dans ma maison, il venait de prendre sa retraite et il m'a gentiment offert un cadeau extraordinaire : celui de me la fabriquer en plus d'une table haute pour accueillir les invités un peu mal à l'aise de s'asseoir au sol. Wow! Je n'aurais pu avoir quelque chose de plus beau et cela seulement en payant les matériaux. Encore aujourd'hui André m'aide quand il s'agit de poser une tablette ou de changer des serrures. Merci André de ton amitié et de tes compétences que tu m'offres de temps en temps au centre.

Puis il y a aussi mon ami Michel (élève depuis plus de 25 ans) qui, pendant des années, a changé mes pneus (été et hiver) dans son garage rapidement même quand je n'avais pas pris de rendez-vous. Michel est également toujours disponible; un cœur grand comme la terre. Je me souviendrai toujours du moment où il a su que ma petite sœur avait un cancer : il est venu me porter un cadeau pour elle. Dernièrement, avec ma nouvelle voiture, j'ai eu un pneu complètement à plat. Un peu en panique j'ai téléphoné à Michel pour voir si je pouvais tout de même conduire jusqu'au garage et, comme toujours avec le cœur toujours prêt à aider, il est venu chercher ma voiture pendant que j'enseignais, a tout fait vérifier et est revenu avec le tout bien réparé. Il a été tellement rapide que je n'ai même pas eu le temps de terminer mon cours.

Et que dire de mes amis Yves et Laurent à la Terre de la Réunion (l'endroit où j'habite) qui sont gentiment venus changer mon thermostat de salle de bain qui avait rendu l'âme. Je ne me sens jamais seule et désemparée en ayant autour de moi ces hommes qui ont choisis tout comme moi de mettre au service du groupe de la Terre leurs talents et leurs compétences.

Et maintenant que j'habite à Montréal dans un nouveau condo avec fiston en semaine, j'ai eu le bonheur de rencontrer un gentil couple qui habite juste la porte à côté. Bernard a vite vu que je n'étais pas très manuelle alors avec ma nouvelle voiture hybride que je dois connecter, Bernard m'a proposé de m'installer un meilleur système pour me brancher et ne pas laisser le fil électrique au sol. Et je sens qu'il le fait avec son grand cœur.

Et comment pourrais-je oublier mon grand Jaël qui me sauve chaque mois avec mon site internet et mes nombreuses questions au sujet de l'informatique que je ne maîtrise toujours pas très bien.

Tout cela pour vous dire comment je me sens privilégiée d'avoir autour de moi tous ces hommes qui m'aident à vivre avec plus de légèreté et me permettent de mettre en mouvement mes dons qui ne sont vraiment pas les mêmes qu'ils portent!

Merci la vie, merci à vous mes hommes de cœur, Lily xxx



Bulletin Novembre 2018

La peur du ridicule

Un mot de Lily qui va dans le thème de l'Halloween! Depuis que je suis toute petite j'ai toujours eu cette peur de ne pas être à la hauteur et de me sentir ridicule.

Je me rends compte aujourd'hui que c'était mon EGO qui me jouait des tours et qui voulait toujours s'identifier à ce que je croyais que les autres voulaient de moi.

Me montrer toujours sur mon meilleur jour pour ne pas déplaire! D'ailleurs c'est une des causes de souffrance importante dans la philosophie de yoga. Asmita qui nous fait croire que le spectateur et le spectacle sont de même nature quand il en est tout autre.

Exemple : Imaginez qu'un acteur qui jouerait un meurtrier dans une pièce de théâtre qui croit à la fin du spectacle qu'il est vraiment un tueur!

Mais voilà c'est tellement plus simple quand on laisse aller et que l'humour qui à mon avis et celle de mon amie Françoise est un aspect de l'Amour. Alors me voilà à vous montrer ma binette lors d'une petite soirée de filles ou on s'est offert un masque. Le mien était à la boue. La rigolade que nous avons eu de nous voir, toutes avec le visage de toutes sortes de couleur.

Exemple : Je me souviens aussi que lorsque ma petite sœur Lucie est décédée, deux semaines plus tard ma dent du devant s'est mise à branler. La panique! Je me vois

encore chez mon amie Brigitte denturologue (porte à côté du centre). Et elle, de me dire « Vite va voir le dentiste ».

Rapidement le diagnostic est tombé « Il n'y a rien d'autre à faire je crois que d'enlever la dent. Même une greffe ne pourra se faire avec un résultat positif à mon avis ». Je me vois encore à recevoir ce choc! Perdre une dent du devant. Quelle horreur ! Pas question que l'on me voit ainsi.

Et vous savez quoi? Mon amie Françoise me faisait remarquer cette semaine qu'elle n'en était pas revenue quand pour faire rire je leur ai montré de quoi j'avais l'air avec cette dent en moins. Comme quoi je peux laisser de côté (pas toujours mais de plus en plus) cet EGO qui étouffe en moi ce que je suis dans chacune de ces facettes. Et l'amour et l'humour en font partie. Namasthe, Lily xxx

Bulletin Octobre 2018

Ralentir pour aller plus vite

Depuis le retour au travail tout va vite. Et même si j'ai toujours beaucoup de plaisir à retrouver mes élèves dans les cours et les formations et que je suis ravie de découvrir les nouveaux venus, je me sens toujours dépassée par l'énergie que cela me demande pour tout planifier et rester ZEN!

C'est alors que je me rappelle qu'il me faut « RALENTIR » pour aller plus vite. Oui oui vous avez bien compris « RALENTIR ». Car quand je ne suis pas centrée et que je deviens sur la haute vitesse et bien je ne suis pas performante du tout. Je fais des erreurs et surtout je ne goûte pas le bonheur du moment présent. Je passe probablement à côté de tout pleins de petites choses car trop occupée à être dans ma tête.

C'est pourquoi je me trouve des YUKTI (des astuces) pour me déposer même quand je suis fort occupée.

Exemple : Quand je suis allée donner une formation la semaine dernière à Val D'Or je suis demeurée en silence sans musique quelques heures pour voir la beauté du paysage puis j'ai écouté à mon retour une superbe conférence de Frédéric Lenoir sur la Joie.

Quand je suis pressée pour arriver au centre je m'arrête et décide de monter lentement chaque marche me menant au local. Ce tout petit exercice me recentre et m'apaise.

Je n'ai pas toujours à faire de grandes choses pour me déposer. Par contre, personne ne pourra le faire à ma place et ça je dois en prendre conscience. Comme je m'amuse à le répéter souvent dans mes cours « Personne ne peut mieux prendre soin de moi que moi-même ».

Alors on se trouve des petits trucs et on y arrive doucement mais sûrement. Qu'en pensez-vous? Namasthe, Lily xxx

Bulletin Mi-Septembre 2018

Vieillir ou mourir!



C'est ce que je me suis dit quand j'ai vu que j'atteindrais le fameux chiffre qui me faisait un peu peur! Ça y est, je les ai maintenant ces 60 ans! Et vous savez quoi? Je vois cela comme un privilège quand je pense à tous ceux et celles qui n'ont pas eu la chance de s'y être rendu. Un cadeau extraordinaire d'avoir eu tout ce temps et j'espère encore un peu pour apprendre, pour partager, pour offrir, pour aimer.

J'ai le goût de vous partager tous les cadeaux reçus pour cette nouvelle décennie. Premièrement je me suis offert un super cadeau relationnel ; celui d'inviter et d'accueillir chez moi plusieurs élèves que j'avais formés depuis les 18 dernières années. Ce fut magique et j'ai été ravie de revoir plusieurs personnes que je n'avais pas revues depuis longtemps.

Ensuite, j'ai eu une soirée exceptionnelle organisée par les amis de La Terre de la Réunion (là où j'habite). Pour moi qui aime recevoir et organiser, ce que j'ai fait assez souvent cet été, cela a été un baume de n'avoir qu'à profiter et me laisser gâter. Et j'en ai eu de l'amour, de la reconnaissance et de belles attentions (ce merveilleux gâteau en est une preuve) avec tout ce beau monde qui gravite dans mon environnement.

Il y a aussi eu mon amoureux qui comme toujours a trouvé le bon présent à m'offrir. Marc, toujours à l'écoute de ce qui me ferait plaisir.

Et puis tous les appels téléphoniques, les courriels et les petits mots Facebook qui sont reçues comme de petites étoiles qui sont venus se coller à mon cœur. On ne sait jamais tout le bien ou tout le mal que l'on peut faire avec ces nouvelles technologies mais s'en servir pour offrir un souhait d'amitié est toujours à mon avis apprécié.

À 60 ans je suis consciente que ma vie est remplie de gens vraies, de personnes qui font de moi une meilleure personne, ou en tout cas le désir de le devenir!

Je sais aussi que doucement je devrai faire de petits deuils; je le sais car je le ressens de plus en plus. Cette énergie qui était débordante est plus facilement à la baisse quand je dépasse un peu mes limites. Mon corps me joue de plus en plus souvent des tours si je lui en demande trop et trop souvent.

C'est pourquoi ma pratique du yoga et de la méditation restera au cœur de ma vie pour m'accompagner et continuer d'apprécier le beau et le bon en moi et autour de moi et accepter également que doucement j'ai à lâcher-prise sur certaines choses. Développer de plus en plus cette qualité d'action (être dans le cœur) en me préoccupant de moins en moins des résultats de cette action (faire confiance).

Tout cela pour vous dire MERCI, merci de continuer à remplir ma vie.

Namasthe, Lily xxx

Bulletin Septembre 2018

Parfois aidante parfois aidée.

J'ai passé une grande partie de mon été à accueillir des amis parfois pour un repas parfois pour quelques jours. J'ai beaucoup aimé mon été et comme je crois que tout comme la nourriture que je prends pour nourrir mon corps physique, prendre soin de ceux que j'aime, vient nourrir mon cœur et m'apporte une super dose d'énergie positive. En voici un exemple : J'ai décidé durant l'été d'organiser des soupers avec cinéma plein air en soirée à plusieurs reprises. C'était super cool!

Autre exemple : J'aurai 60 ans à la fin de l'été alors pour ne pas mettre de pression à mes proches je me suis organisée une fête bien spéciale.

J'ai un don je crois, pour l'organisation et les idées ne manquent jamais. Par contre cela peut toujours me jouer des tours car si j'aime beaucoup être entourée je me dois de doser mes activités sociales. Donc, j'ai fait beaucoup de yoga, de méditation, de vélo, de la lecture et un peu de travail.

Je me reconnais et aime cette partie de moi qui aime prendre soin. Cela m'est tout à fait naturel! Même que je dois parfois me limiter car ma nature trop **rajas** (un peu trop de dynamisme et d'excès) pourrait me jouer des tours en ne prenant pas en considération mes limites du moment. Mais j'ai aussi parfois besoin d'être aidée. C'est un rôle moins évident pour moi car cela me demande de me montrer plus vulnérable et fait travailler la fille débrouillarde et autonome que j'aime être.

Par contre, être aidée m'a fait voir que ce n'était pas une tare, mais qu'il y avait presque toujours un cadeau à travers chacune de mes épreuves. Un de ceux-ci a été lors de mes ennuis de santé ou lors du décès de mes proches. Oui, oui un

cadeau car cela m'a permis de constater à quel point je suis bien entourée et aimée. A quel point il est bon de recevoir quand on a besoin.

Cela vient me confirmer encore davantage qu'on est tous inter-reliés et que j'ai le devoir d'aider quand il m'est possible de le faire car moi aussi j'ai reçu et aurai besoin de recevoir encore. Lily xxx

Bulletin Août 2018

Aller jusqu'au bout et plus loin encore!



On est-tu cute? Il me semble que c'était hier! Mais il y a déjà plus de 25 ans que mon grand garçon me donnait ses petits bisous !

Il était adorable (il l'est encore!) mais tellement différent de moi qui était et est encore entouré de beaucoup d'amis, qui déplace de l'Air comme mon amoureux me dit souvent, qui adore partager et recevoir et qui a une intelligence émotionnelle assez développée.

Mon Jaël lui, toujours discret, ne parle pas pour rien, aime mieux le silence à la fête, et adore tout ce qui se rapporte à la science et au math! D'ailleurs il était tellement timide tout petit que je devais aller le chercher à l'école parce qu'il avait vomi juste avant de faire son oral en classe.

Je me souviens aussi d'avoir organisé une fête pour lui en invitant une vingtaine de petits amis (j'étais présidente d'un organisme communautaire de parent enfants 0-5 ans) alors j'avais déjà tout plein de mamans amies. Pauvre Jaël qui ne savait plus où mettre de la tête!

Je lui en ai fait voir de toutes les couleurs avant de comprendre qu'il n'était pas fait sur le même mode que moi. Moi la relationnelle et lui l'intellectuel.

Encore une fois ma démarche en yoga m'a aidé à aimer sans toujours comprendre. A le stimuler dans son élan à lui. A voir le beau et le merveilleux qu'il porte. Et surtout ne pas le mettre dans une boîte parce qu'il est différent de moi !

Et vous savez quoi? Mon grand m'a proposé de l'accompagner en début septembre a ou il ira donner une conférence à l'université de Paris. Comme quoi tout bouge et tout change! Namasthe, Lily xxx

PS Une nouvelle formation verra le jour à la fin de l'automne 2018. Une belle opportunité de démarche personnelle ou encore de partager votre passion du yoga.

Bulletin Juillet 2018

Journée parfaite

Je vous raconte une journée qui pour moi a été une journée parfaite. Réveillée tôt avec un soleil magnifique qui était au rendez-vous. Puis je me suis installée pour faire ma méditation matinale et ensuite ma pratique de yoga. Ensuite je suis allée arroser mes plantes dehors qui m'apporte à chaque fois un baume au cœur.

Après avoir mangé quelques fruits je me suis mise à l'ordi pour faire un bon 45 minutes de cours d'anglais avec un petit programme qui s'appelle Duolingo. Puis, je me suis mise à préparer le repas du midi ou je recevais deux amies à la maison. J'adore cuisiner et encore plus quand c'est pour accueillir des amies!

Un bel après-midi ou nous avons été prendre une marche en forêt pour nous rendre jusqu'au lac qui était de toute beauté. Nous avons toutes les trois mis nos pieds dans l'eau qui était juste parfaite.

Puis en fin de journée mon amoureux est arrivé et avec un petit verre de vino nous avons été dans le Spa ou à chaque fois on refait le monde.

Petit souper d'amoureux et en soirée on s'est coller pour écouter un magnifique film que j'ai trouvé par hasard sur Netflix. Vraiment je me suis couché le cœur et la tête rempli de bonheur. Merci la vie!

Journée imparfaite

Même journée. Je me suis réveillée en sursaut car je venais de faire un cauchemar. Puis je suis allé faire ma méditation matinale. Encore une fois je suis rendu compte combien j'ai un mental agitée! Ma pratique a été correct mais pas extra! Ensuite aller dehors pour arroser les plantes. Il m'attendait en gang ces fameuses moustiques! Je

me suis dit que même après des heures de nettoyage je n'en viendrai jamais à bout de ces mauvaises herbes qui poussent plus rapidement que mes plantes!

Avec plusieurs piqûres de moustiques sur le corps je suis rentré à la maison pour manger un peu et faire un effort pour apprendre l'anglais (il est temps à 60 ans que je me décide enfin).

Et, quand je me suis mis au fourneau pour le repas du midi que j'avais à faire, j'avais en tête un menu que j'ai dû changer car il me manquait deux ingrédients pour faire ma recette. Zut !

A la fin du repas on est allé marcher en forêt et encore une fois dame nature avec ces petits amis les insectes nous attendais de pied ferme. Et en m'assoit sur le quai je me suis rentré une écharde Ayoye! Que ça fait mal. Et quelques minutes après avoir mis les pieds à l'eau une belle petite sangsue est venue se coller à ma jambe ouach! Quand mes amies sont parties j'ai dû appeler pour déplacer une réservation que j'avais fait pour 4 personnes pour aller voir une pièce de théâtre le veille. Mon chum m'a annoncé qu'il sera en voyage de pêche à cette date. Ce fût assez compliquée et j'ai dû payer 5\$ de plus chaque billet juste pour changer la date. Et pour finir ma journée mon chum s'est encore endormi sur moi quelques minutes après le début du film. J'ai passé la soirée seule à regarder encore un film. Fin de l'histoire.

Et vous savez quoi ? Ce que je vous raconte est véridique, c'est la même journée mais j'ai choisi de ne garder que la première version en mémoire. Alors comme un humoriste que j'apprécie beaucoup a dit dernièrement dans une entrevue.

« Même si tu adores les fleurs elles faneront quand même. Même si tu détestes les mauvaises herbes, elles seront toujours présentes. Alors, à toi de voir comment faire avec ».

Ce n'est qu'une question d'attitude. Alors je continue de dire « La vie est tellement belle que je goûte à tout ce qu'elle m'offre de beau pour le garder précieusement dans mon cœur. » Namasthe, Lily xxx



Bulletin Mi-Juin 2018

Rester simple en étant reconnaissante de ce que je peux accomplir!

Dans la post-formation que j'ai le bonheur d'offrir, on étudie des postures un peu plus spéciales dont celle que l'on appelle **Gôdapîtham** la posture de l'iguane. Une posture qui pour moi est devenue assez simple à accomplir (voir photo). Alors à la fin d'une journée de formation mes élèves m'ont demandé de refaire la posture. Et c'est là que plusieurs ont sorti leurs caméras pour me prendre en photo.

Comment vous dire ce que j'ai ressenti à ce moment. Je me sentais presque une vedette avec toutes ces caméras. Et mes élèves de me dire « Wow tu es belle, t'es vraiment bonne ». Il y avait un mélange de joie, de plaisir et de fierté aussi à expérimenter ce genre de posture. Je me revoyais il y a de cela plus de 30 ans incapable de poser les mains au sol, même dans une simple flexion vers l'avant tant mon dos était rigide, alors que maintenant mon corps est souple et bouge beaucoup plus facilement sans raideurs et tensions inutiles. Mais en même temps je voyais aussi mon égo qui tranquillement se gonflait d'orgueil et je me disais que c'était tellement facile de plonger dans cet élixir pour nourrir ce fameux ÉGO.

Surtout ne pas m'identifier à ce que je fais maintenant avec plus de facilité mais revenir à ce que je suis profondément au-delà du corps physique.

Tellement facile d'oublier le pourquoi de notre pratique. Et quand les gens autour de nous, reconnaissent une force, ou une capacité particulière que l'on a, c'est à la fois une douceur, une reconnaissance parfois du travail qui s'est fait mais en même temps un danger de s'identifier et s'imaginer être devenu plus, en oubliant qu'il y a encore tellement de choses à expérimenter. Et comme le dis si bien **Desikachar**, un des pionniers de l'approche Viniyoga.

« On reconnaît un grand homme à sa simplicité et son humilité ». Alors je me dis que j'ai encore du boulot sur la planche. Bon été les amis, Namasthe, Lily xxx

Bulletin Juin 2018

Le but du yoga

Mon amie-élève Diane, m'a envoyé un superbe texte tiré du livre "YOGA GIRL" écrit par *Rachel Brathen*. Moi qui me demandais quoi écrire sur le mot de Lily je venais de trouver. En fin de compte c'est exactement ce que je crois aussi.

« Accomplir un **Âsana** n'est pas le but du yoga. Devenir souple n'est pas le but du yoga. Tenir debout sur ses mains, n'est pas non plus, le but du yoga.

Le but, c'est de créer un espace où vous ne pouviez avoir accès autrefois. D'aller plus loin, en vous débarrassant des couches de protection que vous aviez bâties autour de votre cœur. D'appréciez votre corps et de prendre conscience de l'esprit et du vacarme qu'il crée, pour enfin faire la paix avec qui vous êtes. Le but est d'aimer... de vous aimer vous-même. Alors, déroulez votre tapis de yoga dans le but de ressentir et non d'accomplir. En retrouvant le vrai but, votre cœur grandira ». Vivre une expérience et non chercher à être dans la performance. Voilà ce que je vous souhaite. Namasthe, Lily xxx

Bulletin Mai 2018

Ah ces fameuses paires d'opposées.

J'ai réalisé dernièrement qu'il y a en moi un sage mais aussi une petite espiègle qui me joue parfois des tours en me déconnectant de ma stabilité intérieure. Une belle paire d'opposées que je me dois de mieux maîtriser. Comment faire ?

La pratique des postures (**Āsana**) va permettre d'acquérir deux grandes qualités que l'on appelle **sthira** et **sukha**. La première nommée **sthira** demandera de faire des efforts et de développer une certaine vigilance, un effort juste dans ce qu'on fait et l'autre qualité au contraire nous invitera à avoir une certaine douceur en étant dans le relâchement juste pour ne pas se blesser. « **Ajustement de l'effort et du relâchement** ». Pas toujours évident de trouver le bon dosage entre ces deux éléments et s'en faire des alliés.

Nous sommes dans un monde où nous devons continuellement faire face à des paires d'opposées. Le chaud, le froid, le succès, l'échec, l'amour, la haine, la naissance, la mort, tous ces changements et ces conditionnements sont en perpétuels mouvements et nous tiraillent constamment. La difficulté à gérer ces couples d'opposés devient une cause importante de souffrance, qui entraîne des tensions et des conflits en soi et autour de soi.

Par contre ces deux qualités qui semblent totalement à l'opposée une de l'autre apporteront un cadeau extraordinaire qui est celui de mieux gérer des paires d'opposées. Par exemple, on deviendra de moins en moins gêné par les excès de chaleur et de froid, moins exalté par le succès et moins déprimé par l'échec. On se retrouvera dans un meilleur équilibre physique, émotionnel, mental, énergétique et spirituel. *Et se rappeler surtout que toute pratique qui nous éloigne d'une stabilité intérieure ne s'inscrit pas du tout dans le contexte de la définition d'une classe de **Yogāsana**.*

Bulletin Mi-avril 2018

Ma meilleure amie!

J'ai la chance d'avoir autour de moi de super amis (es). Et j'adore les recevoir à la maison quand je peux. J'apprécie également les petites rencontres au resto quand je suis en ville. Pas une semaine ou presque ne passe sans que j'ai programmée un petit dîner pour nourrir mes amitiés. C'est pour moi à chaque fois un bonheur de partager ensemble.

Que dire aussi des périodes où cela a été plus difficile ou j'ai toujours compter sur eux pour avoir une bonne écoute ou encore me venir en aide au besoin. Je me souviendrai toujours de mon amie Marjo qui est venue me garder (oui oui me garder) dans une période où je devais vivre un deuil important et que mon corps m'a complètement lâché. Ou encore mes amis Marilou et Roland qui m'ont accueilli les bras grands ouverts lors d'une séparation difficile. Puis dernièrement mon amie Françoise qui a bien voulu prendre la relève dans un week end de formation pour que je puisse me libérer et partir la tête et le cœur tranquille lors de ma semaine de repos. Même que dans mes élèves et dans mes formations j'ai développé avec plusieurs une amitié profonde que mes élèves me rendent bien. D'ailleurs plusieurs sont devenus des aides précieuses. Je pense à mon amie Simone qui a fait un travail remarquable pour que mon fils et moi ayons un nouveau projet de condo ensemble.

Et même si je suis merveilleusement bien entourée, quand il s'agit de ma santé physique, ils ont beaux vouloir m'écouter et m'aimer, ce sera à moi seule que reviendra le défi de me prendre en main. C'est ce que j'ai fait cette semaine. Une belle semaine juste pour moi, en cure ou je me donnais du temps pour lire, écrire, marcher, apprendre et surtout me déposer et m'offrir du beau et du bon. Je sais qu'en fin de compte tout le monde en profitera. Je sors plus relaxe avec une super dose d'énergie et contente de commencer cette nouvelle session de printemps. Serez-vous de la partie? Au plaisir de vous revoir avec l'arrivée du printemps. Lily
xxx

Bulletin Avril 2018

LES AUTRES UN MIROIR?

Saviez-vous que le mot Yoga vient de la racine Yug qui signifie relier, unir, joindre. Moi, je le mets en pratique dans ma vie ! J'adore les relations, sous toutes ces formes; celle qui nourrit l'amitié, l'amoureuse, la maman et l'enseignante. Plusieurs vous diront que j'adore parler mais que je suis aussi très intéressée et curieuse d'en savoir plus sur la vie des gens que je côtoie (un peu Janette sur les bords à ce qu'on me dit).

On dit qu'on apprend par imitation dès notre tout jeune âge, et je crois que cela demeure tout au long de notre vie. Je suis convaincue que j'apprends beaucoup de moi en relation avec les autres. En voici un bel exemple :

Des amis sont venus souper à la maison. En échangeant et en m'intéressant sur le travail du conjoint de mon amie Denise, je me suis rendu compte à quel point cet homme avait des valeurs assez exceptionnelles. Il a une pharmacie dans une résidence de personnes âgées et j'ai été vraiment touchée quand il m'a dit qu'il engageait une employée supplémentaire pour que les personnes qui se présentent ne se sentent pas bousculées. Il me faisait remarquer que d'avoir un peu de temps d'écoute et de présence leurs faisaient le plus grand bien. Il propose même aux

employés d'aller vérifier de temps en temps dans leurs appartements si tout va bien quant à leur prescription et les filles en profite pour leur faire un brin de jasette. Il n'est aucunement rémunéré pour ces démarches mais considère que cela fait partie de sa mission de vie. Et ce qui m'impressionne le plus, c'est qu'il en parle comme quelque chose de tout à fait naturel, aucunement dans le gonflage d'EGO. Simplement qu'il a à cœur le bien-être des gens. Un homme de cœur! Comme plusieurs personnes de mon entourage, hommes et femmes qui pour moi sont des modèles. Les autres sont souvent des miroirs ou des modèles qui m'aident et me stimulent à aller vers le meilleur de moi-même la plupart du temps. Parfois, aussi, cela me confronte, me déstabilise et me rappelle à quel point j'ai encore trop souvent des limites et le bouton rouge panique, culpabilité et jugement qui a tendance à s'allumer.

Et quand cela arrive, sur le coup je n'y vois rien, que du Feu... juste un gros travail à faire pour l'autre. Mais quand je me dépose alors là mes amis... je vois bien que l'autre est un super Maître qui me confronte à mes limites et à mes culpabilités. Ma difficulté à accueillir l'autre dans ses différences et son point de vue (souvent très différent du mien) me bouscule. Alors si je fais le bilan... ce ne sera pas demain que je vais arrêter de pratiquer... j'ai encore tellement de chemin à parcourir et tellement de belles personnes à rencontrer. Namasthe, Lily xxx

Bulletin Mars 2018

Ma voix.... Ma voie!

Il y a deux semaines, je me suis réveillée avec un petit chatouillement dans la gorge! Ah non! Pas question d'être malade! Moi qui me pétais les bretelles en me disant que j'avais un super système immunitaire. Alors, comme beaucoup de gens autour de moi, cette grosse grippe ne m'a pas manqué. Quatre jours couchés sur le divan à ne rien pouvoir avaler, me traînant du divan au lit comme un légume.

La bonne nouvelle était que j'avais un quatre jours de congé avant le retour au travail. Mais la toux et ma voix m'ont joué des tours à quelques reprises lors de mon retour. Je me suis retrouvée dans un cours avec une toux incontrôlable.... Une chance que j'ai pensé vite et placé un mantra à écouter pour que je puisse me déposer et reposer ma voix.

À vrai dire, pendant la semaine qui a suivi mes quatre jours au lit je me suis sentie tiraillée entre ma responsabilité d'être présente pour mes élèves, ce que je vois comme ma VOIE dans le yoga, mais aussi de continuer un repos un peu plus long qui m'aurait permis de récupérer plus rapidement ma VOIX. Je me rends compte à quel point, il m'est encore difficile de trouver le bon équilibre et même si mon travail

en est un de passion et d'amour, je me dois de développer un peu plus parfois d'écoute sur mes besoins de base comme le repos lorsque le corps le demande. Lily
xxx

PS Comme il y a toujours un cadeau à voir, même dans les petites épreuves, en voici un que j'ai découvert. « Encore une fois je me suis sentie aimée et accompagnée par plusieurs personnes. Monique qui m'a offert un bon traitement d'acupuncture, mon amoureux qui a pris soin de moi, plusieurs élèves qui me donnaient des recettes pour aider ma voix. Bref, que du beau et du bon monde autour de moi ».

Bulletin Février 2018

Mon ambition versus ma Mission.

Grande question! Pas facile de démêler les choses. Je ne me suis jamais vue comme une fille ambitieuse mais comme une fille animée par ma passion pour la vie et pour mon travail. Mes amis et mon amoureux vous diraient qu'un projet pas encore terminé et déjà je suis animée par un nouveau défi de vie.

Pourtant depuis les dernières années, je pourrais même dire que depuis le décès de ma petite sœur, les choses ont changé (comme quoi même dans une grande épreuve il y a un cadeau que l'on peut découvrir). J'ai décidé d'ajuster mon horaire.

Fini le travail l'été, je profite de la nature dans ma maison de campagne, je prends de plus en plus de temps pour accueillir mes amis et nourrir ma relation avec mon grand garçon et mon amoureux.

Mais parfois, il m'arrive de me sentir tiraillée? Devrais-je en faire plus? Ma mission au niveau du yoga devrait-elle prendre plus d'ampleur? Est-ce que je devrais donner plus d'ateliers? Offrir des week ends de croissance? Proposer des conférences? Aller dans des salons de yoga ou l'enseignement Viniyoga peut être davantage mis en lumière?

Suis-je assise sur mes lauriers? Devenue paresseuse?

Ma réponse vient doucement... J'essaie fortement de trouver un bon équilibre dans ma vie en nourrissant tous les autres aspects qui sont tout aussi importants.

En yoga on dit que nous avons tous une mission du pourquoi nous sommes venus ici sur cette Terre, on appelle cela notre dharma, et cela sur tous les niveaux de nos vies. J'ai trouvé souvent des réponses à plusieurs de mes questions existentielles. Il m'en reste encore à trouver; je marche sur le fil de ma vie et ajuste au fur et à mesure que je me vois tomber dans le déséquilibre. Alors, quand je me sens vivante et heureuse d'accompagner mes élèves, quand je marche en forêt et que je ressens une immense gratitude, quand j'ai la joie de voir et d'entendre mon grand Jaël me parler de ses études qui le passionnent, quand je planifie un voyage avec mon amoureux et plus... Alors OUI je suis dans mon Dharma car, je suis dans le bonheur du moment présent.

Bulletin Mi-janvier 2018

Dire oui à ce qui est!

Tout un défi pour la fille qui aime encore trop souvent contrôler ! Mais la vie étant super bien fait j'ai toujours sur mon chemin des expériences qui me donne tous les outils que j'ai besoin pour un jour y arriver ou du moins en attendant, pour expérimenter (car je ne passe pas toujours le test!). En voici un bel exemple :

A chaque session c'est la même chose qui arrive! Vous connaissez le film « Le jour de la Marmotte »? ! Un homme revit chaque journée jour après jour jusqu'à qu'il ait donné un sens à sa vie. Et bien c'est un peu ce qui m'arrive avant chaque début de session. Quel seront les cours qui vont fonctionner? Les gens vont-ils revenir? Aurais-je de nouveaux élèves? Puis-je offrir du travail à mes super profs?

Question que je ne peux répondre qu'à la veille ou presque du début de chaque session. Vous dire comment cela me stressait au début de l'ouverture du centre. Cela me causait bien du souci, du gros stress!

Mais mon expérience et surtout le travail sur moi à travers la philosophie m'as permis à chaque année de prendre un peu plus d'assurance, de découvrir un peu ce fameux lâcher-prise dont on parle, de faire d'avantage confiance que le meilleur sera, et d'accepter surtout que ce ne sera pas parfait !

J'y arrive de plus en plus et vous savez quoi? La vie devient plus cool! Et je me dis que si jamais le centre ne fonctionne plus et bien il sera temps pour moi de vivre autre chose... dans un autre lieu, Mais en attendant, je suis ravie de continuer à accompagner toutes ces belles personnes qui y gravitent et cela depuis plus de 16 ans. Merci la vie, merci à vous tous. Lily xxx

Bulletin janvier 2018

Comment j'ai débuté cette nouvelle année? Entourée de mes proches. La fille relationnelle que je suis est restée fidèle à elle-même. Un gros party à la Terre de La Réunion le 31 décembre (l'endroit où j'habite avec ma famille d'âmes) puis le lendemain en randonnée de raquette avec deux des hommes de ma vie (mon fils et mon amoureux).

Un temps des fêtes où je me suis payée la traite en invitant des amis à venir à ma table. Vous savez quoi? À chaque rencontre, à chacun des partages je me suis sentie nourrie et remplie de gratitude de tant d'abondance relationnelle dans ma vie.

Voici donc mes souhaits Arc-en-ciel pour cette nouvelle année 2018

Violet pour permettre de laisser couler notre énergie créatrice et inspirante;

Bleu indigo pour voir au-delà des apparences chaque expérience, chaque situation;

Bleu ciel pour la communication de plus en plus consciente;

Vert pour la paix et la guérison de nos corps et de nos cœurs dans l'Amour;

Jaune pour être en contact avec nos dons, nos talents, nos qualités et les partager;

Orange pour la joie de vivre et se donner le droit à l'abondance sous toutes ses formes;

Rouge pour le passage à l'action et garder notre enracinement. Namasthe, Lily

Bulletin décembre 2017

Allumer la flamme

Dimanche le 12 novembre je suis allé à une fête organisée par une des élèves que j'avais formé et qui organisait une rencontre pour ses 10 ans de yoga. Nous étions une quarantaine de personnes. Ce fût une grande joie de me réjouir avec sa famille et ses élèves qui n'avait que de bons mots pour elle. Nathalie a offert un cours de yoga, on a écouté un superbe mantra puis elle nous a fait un petit exposé sur sa démarche. Par la suite un brunch préparé avec amour par elle et une amie a été offert pour partager tous ensemble. Une rencontre pas mal cool! J'ai discuté avec certains de ses élèves et me suis rendu compte comment encore une fois le yoga avait permis de petits mais aussi parfois de gros changements dans leurs vies.

Je suis allé à cette fête avec mon amie Simone qui a été sa première enseignante. Celle qui a allumé la flamme du yoga chez elle, puis moi qui l'ai accompagné durant

sa formation Viniyoga (4 ans) et qui lui ai offert les outils pour qu'à son tour elle allume tout plein de petites flammes dans le cœur de ces élèves.

Je me souviens lors de mes premiers cours de yoga que mon enseignante me disait « Tu sais Lily quand on a été touché par le yoga c'est comme une flamme Olympique qui s'allume dans notre cœur, alors on veut continuer à nourrir cette flamme et la transmettre à notre tour ».

Et c'est ce que je fais depuis ces 30 dernières années. Je sais que je ne suis pas parfaite mais je sais aussi que j'enseigne en y mettant tout mon cœur. Et quand je vois la lumière qui s'allume dans les yeux de mes élèves alors je me dis « YOUPPI » cette flamme vient de s'allumer et elle fera en sorte que d'autres aussi en profiteront.

On ne sait jamais tout le bien que l'on peut faire par ce que l'on est et ce que l'on devient.

Alors prendre soin de soi est un cadeau extraordinaire à offrir à ceux que l'on aime. Paix, amour et lumière, voilà mon souhait et au plaisir de vous revoir en 2018. Lily
xxx

Bulletin novembre 2017

« Samasthiti » la posture de l'attention. La posture du bonheur.

J'ai eu la joie d'écouter un vidéo de Frédéric Lenoir sur le bonheur et j'ai été enchantée quand il a donné une petite recette pour développer davantage de bonheur dans nos vies. La voici :

« Devenir plus conscient de ce que l'on fait à chaque instant et développer davantage d'attention et de présence ».

Quand j'ai entendu son commentaire, je me suis tellement sentie appelée! C'est exactement ce que l'on fait dans la pratique du yoga.

En voici un bel exemple. Au début du cours de yoga-âsana, on se place dans la posture que l'on appelle SAMASTHITI qui se traduit par « la posture de L'ATTENTION ». Elle se fait la plupart du temps en position debout immobile mais peut aussi se faire en position couché. L'idée étant de se placer dans une grande attention sans tension.

Cela semble tellement simple comme proposition et pourtant c'est un défi de tout simplement rester là, immobile à observer le corps, le souffle et l'esprit. D'ailleurs quand j'ai commencé à pratiquer il y a déjà plusieurs années, je me souviens encore qu'il m'était presque impossible de rester immobile. Tout était prétexte à bouger... ça me piquait, j'éternuais... je toussais... bref j'étais tout sauf dans l'attention et présente à ce qui était ! Aujourd'hui je goûte cette posture et toutes les autres avec un regard et une écoute bien différente. Devenir à la fois l'observateur et l'observé. Voilà le défi que la séance me propose. Et alors le cadeau arrivera ; « celui d'être dans une expérience qui me rapprochera de ce qu'il y a de plus beau et de plus vrai à l'intérieur de moi, en permettant de laisser aller ce qui ne convient plus et qui m'empêche d'être dans le BONHEUR ». Namasthe, Lily xxx

Bulletin octobre 2017

Guidée du début à la fin ou pas !

Une de mes nouvelles élèves qui avait suivi de nombreux cours dans une autre école trouvait spécial et un peu difficile la façon dont je guidais les séances de groupe. Elle était habituée de se laisser guider du début à la fin en suivant l'enseignante qui pratiquait et que l'on suivait. Pour ma part je crois que je ne suis pas là pour faire la démonstration de ce que je suis capable de faire mais bien d'encourager l'élève à vivre une expérience qui la rapprochera d'elle-même et de son Essence. Voici plusieurs éléments qui font en sorte que je ne guide pas toutes les répétitions proposées.

1- Un des premiers objectifs du yoga est de venir stabiliser le mental, non de répéter ce que l'on voit.

2- Le développement de l'autonomie est une étape importante dans notre enseignement. Alors si je guide, j'empêche l'autre de devenir autonome.

3- Développer l'attention et la présence à ce que je suis par l'écoute. Écoute de ce qui est proposé mais surtout de ce que je ressens pour être en mesure de faire les ajustements nécessaires au besoin.

4- Développer la concentration avec les indications sur le nombre de répétitions ou les bhâvanâs proposés (attention particulière) qui sera un guide pour demeurer dans le moment présent.

5- Bien entendu un élément très important est d'être guidé dans son mouvement par SON PROPRE SOUFFLE et non celui de l'enseignant.

6- Devenir à la fois l'OBSERVATEUR et l'OBSERVÉ, voilà tout un défi qui nous est proposé dans notre pratique.

La pratique du yoga âsana (le yoga des postures) est un outil extraordinaire et dans l'approche Viniyoga, intégrer le contact avec le souffle Ujjayî qui accompagnera chaque mouvement. Tout cela dans le respect de ce que nous sommes dans le moment présent. Et comme tout bouge, tout change alors notre pratique ne sera jamais un automatisme mais une pratique de conscience. Namasthe, Lily xxx

Bulletin spécial septembre 2017

Nouveau défis, nouveau décor, nouveau site !

Et oui j'ai adorée mes vacances mais demeure toujours aussi ravie de reprendre mes activités et revoir mes amis-élèves et en rencontrer des nouveaux. Je me donne toujours de nouveaux défis à l'arrivée de l'automne. Mon niveau de créativité s'ouvre et j'ai toujours le goût d'amener un peu plus de beau autour de moi. Bien entendu je sais que seule, je ne suis pas douée sur plusieurs aspects, mais j'ai une qualité que je reconnais en moi ; Je sais reconnaître les forces de chacun autour de moi. Je m'en inspire et demande de l'aide au besoin !

Vous pourrez donc profiter de plusieurs nouveautés. Je tiens à remercier plusieurs personnes qui ont contribué à faire en sorte que vous allez encore apprécier le centre et peut-être pour certains d'entre vous, vous inspirez à venir nous rencontrer. Alors allons-y pour mes petits anges ;

-Mon grand garçon Jaël qui a refait mon site internet! WOW! Clair, net, précis avec une structure (ce que je n'ai pas d'instinct) qui fait en sorte que les informations seront plus faciles à trouver.

www.centre-viniyoga-lily-champagne.com

-Mon petit frère Henri qui est mon décorateur attitré! Même avec 5,000 kilomètres qui nous séparent il reste mon inspiration. C'est lui le maître d'œuvre des nouveaux décors dans nos deux salles.

-Mon amie Marjo qui a si gentiment peinturée mes pots de plante pour que cela s'agence au décor de la salle.

-Mon super amoureux toujours disponible à venir me donner un coup de main quand il s'agit de construire ou de forcer.

Et oui je suis merveilleusement bien entourée et j'en suis reconnaissante. La petite phrase qui dit « seule on va plus vite mais ensemble on va plus loin » me va à ravir !

Sur ce, on se revoit très bientôt, Lily et son équipe xxx

Bulletin septembre 2017

Je suis dans l'abondance et je l'apprécie!

Et non, je n'ai pas gagné le gros lot à la loterie. Je ne suis pas non plus sur le point de me faire construire une Villa en Espagne, ni de ne plus avoir besoin de travailler pour payer les comptes. Je suis par contre dans l'abondance quand je regarde le privilège que j'ai d'avoir une assez bonne santé, des amis extraordinaires, un amoureux super attentionné, un grand garçon super intelligent et sérieux, un travail que j'adore et la possibilité d'être en contact avec la nature dans la période estivale pour en profiter au max et faire le plein d'énergie pour être au meilleur de ma forme en septembre quand le rush des cours et des formations reprendra.

Au mois de juillet je suis allé voir mon petit frère en Oregon (Canada-USA en VR) et on en a profité pour visiter du pays. De très belles choses à voir! Moi qui aime le beau, le vaste, les espaces, j'en ai vu beaucoup! Des belles maisons, des parcs immenses, des jardins magnifiques, des musées extraordinaires et plus....

Et à travers toute cette abondance je me suis rendu compte qu'il m'arrive rarement d'avoir de l'envie ou un sentiment de jalousie face à l'abondance des autres autour de moi. Au contraire, je suis de plus en plus dans le contentement de ce que la vie m'offre et je ne souhaite que le meilleur pour les autres. Je remercie la vie et sais que tout peut changer demain alors j'en profite chaque instant. Namasthe, Lily xxx

PS Le mois d'août est synonyme pour moi de nouveaux défis! Deux activités prévues avant le début des cours d'automne la 3^e semaine de septembre. L'horaire sera envoyé d'ici deux semaines.

Bulletin août 2017

« Les obstacles peuvent se transformer en découvertes »



Il n'y a pas si longtemps j'ai écouté une conférence sur TED d'une personne Asperger qui parlait de notre capacité à grandir à travers les

voyages. Elle proposait ceci « Si vous avez le choix d'aller sur le bord de la mer dans un tout inclus ou encore sur une île au fond de la jungle la plupart d'entre-vous aller privilégier la 1^e option et pourtant c'est la seconde qui fera en sorte que vous apprendrez quelque chose de plus sur vous. » Je suis tout à fait d'accord avec lui.

J'ai été sur la route plus de 12 jours pour arriver chez mon petit frère en Oregon (avec une petite escale d'une journée chez une tante qui habite la Colombie Britannique et qui m'a accueilli à bras ouvert). A chaque jour, plus de 500 kilomètres au programme. Je savais que cette aventure me permettrait de vivre des expériences et j'en vis beaucoup!

Je suis par contre surprise de voir que ce ne sont pas celles que je croyais avoir à négocier qui me brasse. En voici quelques exemples :

On est parti à l'aventure avec un VR que mon amoureux et moi avons acheté l'année dernière (vraiment pas récent). Alors on doit négocier avec un confort médiocre, moi qui suis habitué à un bon lit douillet. Dans ce petit espace restreint avec un confort minimum j'ai été surprise de voir que je finis toujours par m'adapté et que j'y trouve même un certain plaisir à ne pas me casser la tête avec du surplus et du ménage à grande surface ! Pas de musique car on ne s'entend presque pas parler c'est vraiment trop bruyant moi qui me faisait une joie d'écouter de la belle musique et des conférences que j'avais apporté. D'ailleurs ces bruits extérieurs qui me dérangeait et qui m'empêchait d'écouter mes musiques m'on permise de jaser davantage avec mon amoureux et surtout de regarder tous ces paysages magnifiques autour de nous. Que c'est beau notre Canada!

Puis, à quelques reprises on a pensé devoir retourner ou pire repartir en vélo (c'est une Joke) car l'auto nous jouait des tours. J'ai dû négocier avec mes insécurités à chaque problème mécanique et mon amoureux m'a toujours surprise en trouvant la solution miracle avec tous ces dons de débrouillardise. Cela a été une belle surprise de voir qu'avec lui on trouve toujours une solution quand il s'agit de choses très concrètes!

Que dire aussi de toutes ces merveilleuses personnes que nous avons rencontrées ; plusieurs mécaniciens, un souper en famille chez ma tante qui m'a permis de la revoir avec son mari et de rencontrer cousin et cousine que je ne connaissais presque pas et qui ont été des anges sur

notre parcours. Puis mon petit frère qui m'attendait (on a eu des problèmes de GPS et on est arrivé avec quelques heures de retard) comme à chaque fois que l'on se voit, le cœur et les bras ouverts sur un super patio qu'il a fabriqué en mon honneur nommé « PATIO LILY » !

Alors encore une fois je me rappelle que ma démarche en yoga en est une qui se vit au jour le jour dans chacune de mes expériences, et que ce que je crois et qui me semble un obstacle peut si je m'ouvre et lâche prise devenir de nouvelles découvertes qui nourriront ma vie. Et hop vive l'aventure! Namasthe Lily xxx

Bulletin juillet 2017

« La fin et le début »

Le week end passé avait lieu le dernier stage de ma post-formation. Un groupe de 12 merveilleuses personnes que j'ai accompagnée durant 5 ans avec ma merveilleuse amie Françoise qui m'assiste depuis plusieurs années dans toutes mes formations. Et voilà que je me prépare à terminer cette belle aventure avec eux. Une partie de moi avait le cœur gros, c'est comme si je laissais aller mes bébés (je sais, je suis maternelle).

Bien entendu il y a eu quelques larmes de part et d'autre, un petit deuil à faire et en même temps une grande reconnaissance d'avoir eu le

privilège de les accompagner durant toutes ces années. Et pourtant je sais que ce n'est jamais la fin, que c'est tout simplement le début vers autre chose.

Avec du recul (un recul bienveillant) je me rends compte que même les situations relationnelles qui ont été pénible pour moi dans les dernières années (deuils, coupures) et que j'ai vécu souvent comme des rejets ou des abandons m'ont permis d'ouvrir à autre chose de plus grand. M'apprendre la vraie signification du fameux lâcher-prise, ne pas vouloir absolument tout comprendre avec ma tête, car la plupart du temps, la réponse ne viendra pas de là ! Et presque qu'à chaque fois que j'ai accepté l'incompréhensible, le cadeau est arrivé. Ce cadeau m'a toujours porté vers de nouvelles aventures, de nouvelles personnes, de nouvelles opportunités qui nourrit ma vie et me fait grandir.

Cette peur du changement ou encore de perdre, se transforme en ouverture et me fait voir que tout ce qui arrive est toujours OK! Et pour arriver à voir les choses de cette façon, ma pratique est essentielle car sinon la petite Lily avec ces grands besoins d'être aimé à tout prix reprend le dessus au détriment de ma santé physique et mentale. Et vous, voyez-vous le début d'une nouvelle aventure dans ce qui semble être la fin ? Namasthe, Lily xxx

Bulletin juin 2017

« Ce que les autres pensent de moi ne me regarde pas! »

Une petite phrase que mon amie Lisette m'a dit lors du dernier Colloque Viniyoga et qu'elle avait déjà entendu. L'entendre m'a fait le plus grand bien! Combien de peine dans le passé je me suis causé en voulant être aimée à tout prix et en étant blessée que certaines personnes me jugent sans tout savoir !

Par contre ce que moi je pense de moi, m'importe de plus en plus et c'est la raison pourquoi j'essaie de travailler à tous les niveaux de ma vie. Ma pratique de yoga est un outil extraordinaire pour me donner les

moyens pour y parvenir. Que ce soit par les âsanas (les postures), le prânâyâma (les techniques respiratoires) la méditation (dhyâna), autant que par la pratique des yama (5 attitudes relationnelles) et des niyama (5 attitudes personnelles) que j'étudie et que je cherche à mettre en pratique dans mon quotidien.

Il y a dans la philosophie du yoga un sûtra qui dit « *Celui qui a développé son discernement risque de voir la souffrance partout.* » Cela peut paraître négatif mais on sait tous que les choses ne se passent pas toujours comme on le voudrait, qu'il y a des situations dans nos vies qui sont parfois injustes « Vous n'avez qu'à penser à toutes ces personnes qui ont dû affronter ce déluge des dernières semaines et qui ont fait de nombreux dégâts! »

Puis au sûtra suivant il dit « *Par contre, la souffrance non encore venue doit être évitée ou du moins vécue avec plus de conscience.* » Wow! Bonne nouvelle j'ai du pouvoir sur certaines choses!

Alors je me dis que chaque expérience est une opportunité de dépassement. Je m'amuse souvent à répéter à mes élèves « *Ce n'est jamais ce qui arrive qui importe, mais ce qu'on l'on décide de faire avec* » C'est souvent cela qui fera la différence entre la souffrance ou le début de la sagesse!

Je sais, il me reste encore beaucoup de choses à apprendre avant de devenir rempli que de SAGESSE j'en suis consciente. Par contre, je sais que j'avance doucement mais sûrement sur la VOIE qui m'y conduira. Namasthe, Lily xxx

Bulletin mai 2017

Posture parfaite ou moment parfait!

Il arrive parfois que l'on me demande pourquoi je replace très rarement les élèves dans un cours de groupe. Comme dans plusieurs écoles la dimension alignement est tellement importante, que cela m'a demandé de me questionner à nouveau sur mon choix d'enseignement. Comme j'ai souvent des réponses à travers mes expériences de vie j'ai encore une fois été bien servie. Voici ma petite histoire; J'avais eu une semaine super remplie avec toutes sortes de petits défis de vie qui laissent mon mental assez agité. Alors quand dans une de mes formations mon amie Françoise qui m'assiste m'a proposé de guider la séance j'étais ravie de savoir que j'allais être guidée à mon tour.

Mais voilà, mon mental allait dans toutes sortes de direction, incapable de me concentrer, je ne me rappelais plus des consignes ou du nombre de répétitions à faire... Bref j'étais pas mal agitée. Je continuais tant bien que mal en écoutant la voix accueillante de Françoise qui donnait des indications, parfois plus pointu ou j'imagine qu'elle voyait ma distraction mais sans jamais me nommée où venir dans mon espace d'expérience et je revenais doucement, puis repartais de plus belle! J'avais envie de me juger, de me critiquée mais comme c'est une dimension rappelée très souvent dans nos cours « s'accueillir et dire oui à ce qui est, partir de là où on se trouve ». C'est presque qu'à la toute fin de ma pratique que tout à coup le cadeau est arrivé. Je me suis dit « ça y est ma Lily, tu reviens doucement chez toi » Ce chez moi c'est cette espace calme, paisible, lumineux qui me ramène à mon essence et je vous jure que c'est bon, c'est même très bon! Je venais d'avoir ma réponse, parce que j'ai eu la chance de rester dans un rendez-vous avec moi-même sans jamais me laisser déranger par la forme de ma pratique j'ai pu enfin revenir chez moi.

Cela venait me confirmer, ce que je veux offrir comme enseignement. Un yoga non de performance mais un yoga de relation avec soi-même. Je vois tellement de gens depuis plus de 30 ans qui ne font pas des postures parfaites (j'ai tout plein de personnes qui sont envoyés par leur médecin pour de gros problèmes de santé ou encore qui sont plus âgées). Mon objectif est qu'il sorte du cours avec le cœur et l'esprit plus libre beaucoup plus que d'avoir fait la posture sur la tête en se pétant les bretelles! Bien entendu l'enseignant est là pour guidée, ne pas laisser l'élève se blesser, donner des indications claires pour améliorer sa posture mais cela reste en arrière-plan. Voici ce que Carolane, une de mes élèves en formation m'a envoyé et qui représente bien l'objectif du yoga.

« Le yoga, est devenu pour plusieurs personne quelque chose de physique que l'on fait avec le corps. Mais les yogis n'ont jamais enseigné le yoga de cette façon. Oui tu dois utiliser le corps que tu as, mais le yoga est quelque chose en lien avec l'esprit. Il est l'expression de ton état de conscience à la vie ». Documentaire sur Yogananda

Bulletin avril 2017

Mon humanité qui m'invite à l'humilité!

Il faut bien faire du yoga pour se rendre compte à quel point je suis encore trop souvent dans mes **kleshas** (causes de souffrance). Mon égo qui est parfois bousculé par une conversation, mon désir que tout soit parfait et harmonieux, et mes peurs encore trop présentes de ne pas être toujours à la hauteur de ce que je voudrais être! Bref je me rends compte à quel point ma pratique si importante me fait voir que je suis

sur le chemin, que je continue de grandir, de découvrir, de m'ajuster et de laisser plus rapidement tomber cette ego qui me jour encore trop souvent des tours... Prendre du recul, pour devenir à la fois l'observateur et l'observée.

Prendre tout simplement la vie pour ce qu'elle est « Un jeu avec milles possibilités » et que chacune d'elles me permet d'apprendre, de grandir et j'espère de faire en sorte que cet observateur que je rencontre dans ma pratique avec mon mental qui se calme me fasse voir les choses avec un regard bienveillant et aimant.

Alors l'humaine que je suis à quelques ajustements à faire au sujet des cours (un nouveau cours de yoga maman-bébé a été ajouté de plus le yoga détente de Stéphane aura lieu ce vendredi). Encore deux places pour les 3 jours de yoga méditation à st-Calixte.

Puis grande nouvelle le Voyage Thaïlande est maintenant détaillée. Youppi!

Bulletin mars 2017

L'amitié un trésor extraordinaire!

Plus j'avance en âge, plus je découvre le cadeau extraordinaire de mes amitiés! Et j'en profite au maximum. Je crois qu'il n'y a pas une semaine qui passe sans que je me programme un dîner ou un souper avec une ou des amis. D'ailleurs mon amie Françoise me disait l'autre jour « En tout

cas si tu viens qu'à mourir ma Lily on pourra dire que tu as vécu ta vie au MAXIMUM! »

Il y a quelques semaines j'ai eu le privilège d'accueillir 4 amies à la maison pour une journée de filles. On a eu beaucoup de plaisir (bouffe, vino, raquette, chercher des clefs perdus...). Vous dire combien on a eu du plaisir. J'ai même guidé une petite séance yoga-méditation avant le repas du souper et à la fin on a partagé sur le cadeau de notre relation. Que du pur BONHEUR pour chacune de nous! Ces 4 filles ont toutes été super présentes dans une période un peu particulière de ma vie. Je savais que je pouvais compter sur leurs amitiés et leurs aides (et j'en ai eu grandement besoin). A mon tour de leurs offrir si besoin, mon aide. Elles savent toutes que l'on est là l'une pour l'autre.

Je pense aussi à mon amie Pauline que je connais depuis plus de 50 ans. Je ne la vois pas souvent (elle dans la Beauce moi à Montréal) mais je sais que je peux tout partager encore aujourd'hui avec elle. Mon amie Pauline m'a vu grandir, pleurer, perdre des gens proches. Même chose de son côté. On a vécu notre adolescence pas toujours évidente. Mais notre amitié elle, n'a jamais changé. On s'aime au-delà du temps ou de la distance. D'autres amitiés se sont créées au fil des années. Beaucoup se sont construites avec des élèves qui sont devenus au fil des années des amies, avec qui j'ai le bonheur de vivre de petits moments spéciaux qui fait nourrir la relation. Je me sens tellement riche de toutes ces amitiés qui me sont chères et qui viennent nourrir ma vie. Je sais que l'amitié est un baume pour le cœur surtout quand la vie nous bouscule alors j'essaie du mieux que je peux d'en prendre bien soin.

Alors je ne regretterai jamais d'avoir priorisée mes amitiés plutôt que mon ménage! Namasthe, amie Lily xxx

Bulletin spécial St-Valentin

L'arbre de l'AMOUR- L'arbre du YOGA

Aujourd'hui 14 février Fête de la St-Valentin. Pour moi c'est une journée spécial dans le sens qu'elle me donne une occasion de plus de reconnaître et partager l'AMOUR que je porte aux gens dans ma vie. Regarder également comment cet AMOUR peut continuer de se manifester en moi et autour de moi sous plusieurs formes.

Hier matin dans ma méditation matinale m'est venue ce sentiment d'AMOUR qui m'habite envers plusieurs éléments de ma vie. Puis j'ai fait le lien entre le Yoga aux huit membres qu'on représente souvent par un arbre.

« Un arbre est fait de racines, d'un tronc, de branches, de feuilles, d'écorce, de sève, de fleurs et de fruits. Chacun de ces éléments à son identité propre, mais aucun ne peut par lui-même devenir un arbre ».

Il en va de même pour l'AMOUR qui peut prendre plusieurs formes et viendra faire que je serai de plus en plus habité par ce sentiment d'AMOUREUX. Je me rends compte combien cet AMOUR prend racine dans plusieurs dimensions de ma vie. En voici quelques exemples;

L'AMOUR qui se manifeste chaque fois que je prends soin de ma santé physique et mental. Ma pratique de yoga étant une belle façon d'écouter et d'ajuster parfois ce qui doit l'être. Avoir assez d'AMOUR pour parfois diminuer mon intensité mais aussi faire l'effort quand c'est nécessaire. « Effort juste et relâchement juste » voilà ce que propose la pratique du yoga.

L'AMOUR que je porte à mon amoureux, à mon grand garçon Jaël, à mes amis, à mes élèves qui permet de me laisser AIMER, qui me donne l'opportunité de guérir mes blessures et de respecter nos différences. Faire également que le beau et le bon que je porte soit un plus pour l'autre. La relation sous toutes ces formes est un YOGA ROYAL!

Alors une proposition pour cette journée de ST-VALENTIN ? Sur une inspiration nommée intérieurement une personne qui se présente à votre esprit, et sur l'expiration dirigée comme un Rayon de lumière tout votre amour ver cette personne. Puis recommencez avec une autre personne qui se présentera probablement rapidement. Gardez-vous quelques minutes car vous verrez comment l'AMOUR ne demande qu'à se laisser partager. Namasthe, Lily xxx

Bulletin février 2017

Avoir de la gratitude

En début d'année mon amie-élève Marie-Andrée m'a souhaité quelque chose qui m'a touchée. Elle a simplement dit « Je te souhaite ce qui ne s'achète pas! » J'ai médité sur cette petite phrase et j'ai trouvé ce que je

me souhaite et par le fait même ce que j'ai envie de vous souhaiter également. « AVOIR DE LA GRATITUDE » de ce que nous possédons et que nous prenons trop souvent pour acquis. En voici une courte liste que j'ai bien l'intention de me rappeler tout au long de cette nouvelle année ;

La chance d'avoir un toit qui me permet de dormir au chaud et en plus, dans un bon lit douillet.

Le bonheur que j'ai de pouvoir regarder, communiquer, écouter, goûter, bouger et plus....

Avoir des amis extraordinaires sur qui je peux toujours compter dans les épreuves et les défis de ma vie.

Marc, qui a su encore une fois me montrer tout son amour lors de notre premier voyage en amoureux et qui a bien pris soin de moi qui me suit tapée deux journées au lit malade.

Mon grand garçon Jaël qui a chaque mois doit sauver sa mère en mettant à jour le site internet.

Mes élèves qui me sont fidèles et qui me permettent de continuer de vivre de ma passion du yoga.

Cette liste je pourrais la continuer encore longtemps.... Mais ce que retiens c'est que rien n'est acquis et que demain tout pourrait changer. Alors avoir aujourd'hui de la reconnaissance et de la gratitude pour tout ce que j'ai me permet d'être consciente des cadeaux extraordinaires que la vie m'offre sur un plateau d'argent. A moi d'en faire bon usage!
Namasthe, Lily xxx

Bulletin janvier 2017

Ah ce fameux ÉGO!

C'est quand je crois que je l'ai enfin vaincu qu'il ré-apparaît avec une surdose d'énergie. Dans la philosophie du yoga on parle de 5 grandes causes de souffrance dont l'égo qui nous amène parfois à vivre des problèmes relationnels. Attention il ne faut pas confondre l'égo avec ce qui nous habite tous... et qui nous permet d'avoir le goût de s'améliorer, de créer et de faire tout ce qu'il faut pour prendre soin de nous et devenir le meilleur de nous-même.

L'idée est que trop souvent nous nous identifions avec nos petites lacunes, nos erreurs, nos peurs de perdre, les injustices que nous vivons et cela prend des proportions telles que nous nous enfermons en nous identifiant à ce qui est souvent de passage. J'ai eu dans la dernière année beaucoup d'occasions de souffrir de ce fameux égo! Et en même temps j'ai eu de belles occasions pour les travailler. Cela ne fût pas toujours facile... mon ego a été souvent secoué... mais un cadeau extraordinaire en est sorti. J'ai trouvé encore un peu plus de solidité en moi, j'ai dû me donner plus d'espace en allant consulté et en méditant d'avantage pour savoir qui j'étais vraiment et ce que je voulais devenir. J'ai accepté que je ne pourrais jamais plaire à tout le monde même si ce serait tellement chouette. Que les gens qui me critiquent ne savent pas toujours tout de la situation et qu'il est souvent plus facile de critiquer que de s'ouvrir aux différences. En yoga on dit « L'intolérance est souvent directement lié à l'ignorance ». Une amie m'a dit lorsque j'étais dans un gros nœud relationnel avec certains membres de ma famille. « Tu sais Lily même le Dalai Lama se fait parfois critiquer. Tu ne pourras jamais plaire à tout le monde! ». Elle avait raison mais ce fameux égo aurait tellement voulu plaire et ne pas déranger. Alors quand je me sentirai secouée je souhaite que mon premier réflexe soit de prendre un peu de recul pour ne plus mélanger ce que je suis de ce que je crois être. Namaste, Lily xxx

Bulletin novembre 2016

Là où je crois perdre et bien je gagne !

Je reviens tout juste d'un stage que j'offrais pour compléter la 1^e année de formation à un super groupe qui entreprenne cette belle aventure avec moi qui durera trois ans. À la fin de ce premier stage tout le monde était d'accord pour dire « Que du positif », même si parfois des défis ont dû être relevés » pour certains d'entre-eux.

Je me suis souvent demandé, pourquoi il m'arrive autant de situations dans la vie qui sont bousculante et j'ai trouvé ma réponse. « J'ai le désir profond de dépasser mes peurs, de devenir une meilleure personne et de comprendre profondément le sens du lâcher-prise et de la confiance à la vie » Alors la vie me propose ce défi par toutes sortes d'expériences. Je répète souvent à qui veut l'entendre. « Ce n'est pas ce qui arrive qui importe, mais la façon dont je vais vivre ce qui arrive qui fera toute la différence ». Exemple : Quand plusieurs thérapeutes ont décidé de ne pas renouveler leurs baux, j'étais un peu bousculée... puis une nouvelle massothérapeute qui venait de signer son bail et qui devait commencer m'a annoncé qu'elle venait de recevoir un diagnostic qui lui demandait de tout arrêter et de prendre soin d'elle. Alors j'ai rapidement sans aucune hésitation déchiré les chèques et me suis dit « La vie va me donner exactement ce que j'ai besoin ! » Bien entendu quelques petites insécurités mais rapidement j'ai décidé de faire confiance à la vie. Et voilà que dans l'espace de deux semaines, 3 nouveaux thérapeutes se joignent à l'équipe de centre. Dans ce « Bulletin spécial » je vous propose de vous les présenter.

Bulletin octobre 2016

Lily la grande et forte, Lily la petite et fragile

Et oui il y a à l'intérieur de moi ces deux dimensions et je dois faire avec....

Dans les dernières années j'ai eu à vivre plusieurs expériences pas toujours évidentes, dont certaines ruptures relationnelles et la perte de plusieurs membres de ma famille et d'amis. A travers ces pertes et ces deuils, j'ai vécu toutes sortes d'émotions (colère, grande tristesse, injustice, peine, peur de perdre et plus...). Ces émotions se sont pour la plupart transformés pour mettre en mouvement davantage de compassion, d'ouverture du cœur et de lâcher-prise.

Je me suis toujours senti confiante que j'avais les ressources nécessaires pour vivre ces événements de ma vie. Pourtant depuis quelques semaines on dirait que mon verre est plein, et reste toujours plein... Chaque petite chose qui s'ajoute est une chose de trop !

Et moi Lily la forte je me sens devenir plus fragile, plus sensible. Il remonte régulièrement à la surface des souvenirs d'enfance ou j'ai dû rester forte et solide pour ne pas m'effondrer. C'est que la petite fille a dû être mise de côté, et là voilà qui réapparaît. Alors à moi la grande et forte Lily de la prendre et de la rassurer. De lui offrir tout mon amour et mon attention. Surtout ne pas la jugée, ne pas la mettre de côté, et en prendre grand soin.

C'est pourquoi tous ces outils extraordinaires que m'offre le yoga et la méditation me sont d'une aide précieuse. Toute petite je n'avais pas ces outils mais maintenant j'ai la chance de les avoir dans ma vie. A moi de m'en servir ! Namasthe, Lily la forte et la fragile xxx

« Je suis là, je serai toujours là ».

En voici la preuve. Il y a presque un an maintenant j'ai dû quitter rapidement l'endroit dans lequel j'habitais. Comme je n'avais vraiment pas prévu ce changement rapide dans ma vie je n'avais pas fait mes réserves financières et encore moins ce que cela viendrait bouleverser dans ma vie émotive. Bref un gros gros tsunami...

Alors c'est en me couchant et en prenant un peu de recul que j'ai pensé à mon amie Lise qui pourrait m'aider à y voir plus clair et peut-être m'hébergée le temps de m'ajuster. Je me vois encore le matin lui téléphoner en pleurant ma vie pour lui annoncer mon désespoir et elle de me dire "Ok ma Lily je te reviens dans quelques minutes". Quelques minutes après "Bon tout est arrangée, j'ai téléphoné à ma voisine elle te donnera les clefs du condo et tu pourras y demeurer le temps qu'il te faut pour te déposer. De plus on pourra placer tes meubles dans notre entrepôt" WOW! Elle venait de m'enlever un gros poids. J'y suis resté jusqu'en février de cette année. Cela nous a permis de se rapprocher et de nourrir notre amitié. Lise n'était pas toujours présente elle vivait en grande partie en Floride avec son conjoint mais on a beaucoup apprécié notre nouvelle vie quand elle revenait pour voir à ces affaires professionnelles.

Alors quand jeudi le 19 mai son conjoint m'a téléphoné pour me dire que Lise venait d'apprendre qu'elle avait un cancer des poumons inopérables j'ai éclaté en sanglots. "Non pas mon amie Lise que j'aime tant!" Je lui ai écrit, elle m'a tout de suite répondu " Je vais me battre ma Lily et pas question que je meure je suis solide et décidée". Bon que je me suis dit, elle va s'en sortir.

Mais quelques jours plus tard sa fille me téléphone en me disant qu'on avait amené Lise à l'hôpital car elle était trop souffrante. Et elle me demanda si j'avais un peu de temps à accorder pour ne pas la laisser seule. J'ai écouté ma petite voie (je revenais d'un long week end ou j'avais enseigné à un groupe et me faisait une joie d'avoir une journée de repos) mais comme je dis toujours "les personnes avant les choses" j'ai décidé de ne pas retarder et d'y aller le lendemain matin. J'ai eu le privilège d'être auprès d'elle les 3 journées qui ont suivis.

Lise est partie jeudi le 26 mai à 10h30 le matin entouré de ces proches. Je lui ai dit à quel point je l'aimais, à quel point elle a été une amie extraordinaire dans ma vie et combien elle restera bien présente dans mon cœur. Encore une fois ma démarche de yoga, m'a aidé à être au bon endroit au bon moment. A écouter à l'intérieur cette petite voie qui me guide et m'aide à faire les bons choix. Je sais par contre que ces choix ne seront pas toujours appréciés de tous (je vis plusieurs deuils au niveau de ma famille) mais c'est le prix à payer pour continuer à être dans sa VOIE. Et comme une amie m'a dit dernièrement "Même avec tout l'amour et notre intention profonde de donner le meilleur il y aura toujours quelqu'un qui sera en réaction" Namasthe, Lily xxx

Bulletin mai 2016

Les personnes avant les choses.

Depuis quelques années j'ai souvent des petits tests pour m'aider à comprendre le sens de ce que je veux enseigner. Je me répète souvent « je crois qu'il est beaucoup plus important de prendre soin des personnes plutôt que des choses ». Et voilà que la vie m'offre la chance de le mettre en pratique. Comme j'aime bien donner des exemples concrets en voici quelques-uns.

Quand je me suis séparé du père de mon grand garçon il y a plus de 10 ans pour aller vivre dans un superbe condo que je venais d'acheter, voilà que deux semaines avant mon déménagement l'ancienne propriétaire me téléphone en me demandant s'il serait possible de retarder mon arrivée car elle, son conjoint et son fils ne pouvait emménager dans leur nouvelle maison avant 1 mois. Cela voulait dire de retarder le mien 2 semaines plus tard !!! Mon premier réflexe aurait été de dire que ce n'était pas mon problème (j'avais vraiment hâte de me retrouver dans mon nouveau chez moi). Mais comme je savais que la vie nous offre toujours des opportunités de mettre en pratique ce qui nous fera grandir et bien j'ai choisi de partir deux semaines plus tard que prévu. Laissez-moi vous dire que j'ai eu énormément de reconnaissance de la part de cette petite famille à qui je venais d'enlever un gros poids.

Autre exemple :

Il y a déjà un peu plus d'un mois, j'ai décidé d'annuler à la dernière minute un cours de yoga un lundi matin. Je devais descendre dans la Beauce tout de suite après mon cours du lundi matin (j'avais réussi avec un tour de force à me faire remplacer à tous mes cours sauf celui du lundi matin). Alors que je revenais du Nord avec mon amoureux qui devait m'accompagner par la suite au chevet de maman, j'appelai à l'hôpital pour avoir des nouvelles et on me répondit que maman avait commencé à avoir des arrêts respiratoires. J'ai regardé mon amoureux et lui ai simplement dit « passe tout droit je n'arrêterai pas au centre. J'appellerai les élèves plus tard pour annuler le cours ». J'ai été auprès d'elle et je ne regretterai jamais d'avoir pris cette décision. J'ai eu le privilège d'être auprès de celle qui 57 ans auparavant m'avait mise au monde. Maman s'est éteinte le lendemain en fin de matinée.

Cela semble simple mais il y a aussi parfois une contradiction entre deux événements qui semble tout aussi important un que l'autre. Et alors je

me dois de faire un choix et d'en assumer les conséquences. Pas toujours facile vous en conviendrez mais c'est aussi ça grandir.

Quand j'ai su que les funérailles de maman avaient lieu le vendredi soir et le samedi matin 8 et 9 mai je ne pouvais deviner que le vendredi 8 une fête organisée en mon honneur par des élèves pour mes 30 ans de carrière avait été planifié depuis plusieurs mois, et que près de 50 personnes y seraient présentes. Laissez-moi vous dire que j'ai dû réfléchir vite et chercher à trouver la meilleure solution pour plaire à tout le monde (ah ce grand besoin d'être apprécié et aimé de tous). Impossible de changer la date ni d'un côté ni de l'autre. C'est alors que je me suis souvenu de ma petite phrase « Les personnes avant les choses ». Ma décision fut prise. Je devais honorer tous mes amis-élèves qui avait investi temps, argent et amour pour moi en acceptant de recevoir mais en prenant aussi le risque d'être jugée et critiquée par ce choix (et je sais que je l'ai été fortement !!!).

Ma présence auprès de maman était à mon avis beaucoup plus importante le temps de ces dernières heures de vie sur terre que maintenant dans son cercueil me suis-je dit. Je sais que j'ai déçu certaine personne par ma non-présence le vendredi soir. Pourtant je reste encore aujourd'hui convaincue que ma décision fût la bonne. D'ailleurs j'ai quand même pu être présente le samedi pour la cérémonie à l'église et fait un dernier hommage à la mémoire de maman le cœur rempli à bloc de tout l'amour reçu par mes amis-élèves à cette superbe fête. Et comme je me plais à dire « Une expérience vaut bien mieux que des tonnes de théories ». Namasthe, Lily xxx

Ah ce fameux lâcher-prise !

Comment je peux faire pour aimer sans m'attacher !

Depuis quelques mois je suis souvent bousculée par ce que vit maman. Après avoir été au soin palliatif 6 semaines et comme elle prenait un peu de mieux on a dû la placée dans un CHSLD. Maman ne voulait vraiment pas se retrouver là-bas. D'ailleurs il y a plus de 30 ans pendant plusieurs années à Noël maman préparait de petites boites de sucre a la crème et allait les offrir aux personnes qui n'avait pas de visites. A chaque fois elle me disait « C'est tellement triste. Je ne voudrais jamais me retrouver là-bas ».

Alors quand on a dû la transférer on croisait les doigts qu'elle ne s'en rende pas compte. Et quand elle est arrivée la première chose qu'elle a dite « Je n'aime pas être ici et elle s'est mise à pleurer » Mes deux tantes qui l'accompagnaient sont sorties complètement bouleversées.

Alors imaginez ma réaction ! J'avais l'impression d'abandonner maman et cela me rentrait dedans. D'ailleurs de me savoir si loin et ne pas être constamment auprès d'elle comme je l'ai été pour ma sœur Lucie jusqu'à son dernier souffle me ramène à cette culpabilité qui m'habite encore trop souvent.

Pourtant quand j'y suis allé il a deux semaines j'ai eu encore le bonheur de lui dire combien je l'aimais et elle m'a encore répété aussi son amour. Et quand mon amoureux a osé dire « Tu es ma Lily d'amour » Maman que l'on croyait presque endormi s'est ouvert les yeux un peu et l'a regardé en disant « C'est ma Lily aussi » Nous avons bien ris !

Je pars bientôt pour le Maroc alors je ne sais pas si maman sera encore présente à mon retour. Par contre ce que je sais c'est qu'à chaque jour je prends un peu de temps pour me connecter à elle et pour lui redire tout mon amour. Continuer de l'aimer sans m'attacher à mes peurs,

en étant dans l'ouverture du cœur et en accueillant ce qui est. Tout un défi ! Namasthe Lily xxx

PS Maman nous as quitté mardi le 22 mars voici le message que j'ai envoyé à mes amis.

Le cadeau pour moi et maman

Quand j'avais 13 ans, à mon anniversaire j'étais allé faire du camping avec des amies, et a cette même période maman était hospitalisé à Québec pout se faire opérer pour un cancer de l'utérus. Alors mon père qui allait la visiter tous les jours est venu me chercher le matin pour me proposer d'aller avec lui voir maman. D'ailleurs la veille de mon anniversaire elle racontait au personnel de l'hôpital « Demain ma fille va venir me voir. Dire que 13 ans plus tôt j'accouchais d'elle ! ».

Et devinez quoi ? J'ai regardé papa et lui ai répondu « J'ai vraiment pas le goût d'aller à l'hôpital pour ma fête ! » Et voilà la jeune fille égoïste qui était présente et qui n'a jamais pensé à la peine que je pouvais faire ! Dieu que je m'en suis voulu de ne pas y être allé.

C'est pourquoi quand mon grand frère Mario m'a annoncé dimanche qu'il ne restait que 1 à 3 jours à vivre pour maman j'ai fait des pieds et des mains pour organisée ma présence auprès d'elle. Et quand hier matin en allant offrir mon seul cours de la semaine ou je n'avais pas réussi à me faire remplacer j'ai téléphoner à l'hôpital et qu'ils m'ont dit que maman avait eu toute la nuit des arrêts respiratoire j'ai regardé mon amoureux et lui ai dit « Passe tout droit. Je ne vais pas au centre de yoga mais nous descendons tout de suite. »

Maman vient de quitter ce matin aux alentours de 10h10. Je suis resté auprès d'elle depuis hier matin. J'ai l'impression d'avoir eu cette chance que je n'avais pas saisi à mes 13 ans pour lui exprimer toute ma gratitude de m'avoir mise au monde.

Bulletin mars 2016

Trop ou Plus... voilà la question !

Combien j'ai eu de commentaires d'amis proches qui me disait quand je vivais des périodes difficiles, que ce soit dans mes relations amoureuses, familiales ou amicales ; "Ton problème Lily c'est que tu es trop ? Trop émotive, trop généreuse, trop amoureuse, trop intense, trop vivante, trop ouverte et tous ces trop parfois te joue des tours. Et savez-vous quoi ? A chaque fois je me disais : Comment faire autrement ! Si je veux rester authentique et fidèle à moi-même.

J'aurais eu souvent toutes les raisons du monde pour me couper de mon essence et pourtant aujourd'hui je peux dire que ce qui semblait être trop est vécu maintenant comme des plus!

Il y a quelques semaines mon super amoureux Marc a commencé à me dire que j'étais une Lily plus! Plus quoi je me demandais ? Et c'est alors que je me suis rendu compte que tous ces trop que l'on me reprochait était un plus pour lui.

Le yoga me permet de me connecter à ce que je porte comme dons comme talents et comme qualités. Rester aussi fidèle à mon unicité et faire confiance que si je garde le cœur ouvert je ne peux être que gagnante. C'est ce que je vous souhaite. Lily xxx

Le cadeau de prendre soin !

Depuis que je suis toute petite j'ai toujours eu ce goût de prendre soin des autres. Ça me fait tellement plaisir de savoir les gens que j'aime heureux autour de moi. Que de bonheur quand je vois la joie autour de moi et que j'y ai participé à ma manière. J'ai cette capacité et ai développé ce don d'altruiste qui fait en sorte que je ne suis pas constamment tournée que sur moi. Cela est tellement naturel pour moi que je n'ai pas vraiment à faire des efforts. Même que cela a fini par me jouer un tour ! J'ai tellement voulu prendre soin des autres que je me suis mise parfois de côté dans mes besoins et mes valeurs.

Un jour je discutais avec mes amis Chantal et Robert et leurs demandaient pourquoi il m'était si difficile de rencontrer le bon partenaire de vie. Alors voici ce qu'ils m'ont répondu "Tu sais Lily, tu es une personne entière, avec une personnalité très vivante, tu as beaucoup à offrir et cela peut faire peur ! Par contre dis-toi que dans chacune de tes relations tu as appris quelque chose d'essentiel à ta vie. Tu as découvert des valeurs importantes pour toi. A toi maintenant de te rappeler de cela dans une prochaine relation".

Encore une fois la philosophie du yoga m'aide à faire des liens. Quand je parle de la notion de Svadhyaya qui signifie « Étude et connaissance de soi » qui se fait de plusieurs façons. Une d'entre elle consiste à apprendre de chaque expérience (bonne ou moins bonne, difficile ou agréable). Alors voilà, comme à chaque expérience je me connais de plus en plus, j'apprends. Je découvre les valeurs importantes à ma vie dans une relation. En voici une liste que je ne dérogerai jamais plus....

La générosité, la capacité d'être bien enraciné, la communication qui passe par la capacité à exprimer le beau et le bon chez l'autre, ne pas avoir peur d'exprimer ces sentiments, avoir du plaisir et rire de nos travers ensemble sans se sentir abusé ou écrasé par l'autre. Et ce que je viens de réaliser dernièrement : comme il est bon d'être accompagné par un homme qui tout comme moi à cette capacité de prendre soin.

Sans artifice, sans jeu de pouvoir, dans la simplicité et dans l'ouverture du cœur.

J'ai pensé parfois ne plus vouloir être en relation pour ne plus prendre le risque de souffrir. Mais mon souhait profond et ma conviction que la relation amoureuse est un yoga royal et mon ouverture du cœur a toujours gagné ! Mon nouveau partenaire de vie Marc répond complètement à ces valeurs essentielles à ma vie. En voici un exemple :

Quand j'ai décidé d'aller voir maman dans la Beauce au soin palliatif dernièrement je lui ai partagé que j'irais seule car je passerais le plus clair de mon temps à l'hôpital. Et lui de me répondre « Pas question que je te laisse seule. J'y tiens et je t'accompagne. Tu n'auras pas à t'occuper de moi, je m'organiserai ». C'est ce qu'il a fait avec en prime toute sa douceur et sa bonté qui le caractérise. Même maman est tombée sous son charme. Comme quoi cette nouvelle expérience de vie me rappelle que prendre soin de l'autre est un cadeau à offrir à tous ceux qui gravitent autour de moi. Mais ce que je découvre est que d'avoir un amoureux qui aime prendre soin de moi est formidable. Il me permet de venir adoucir et guérir la petite fille en moi qui a longtemps par instinct de survie fait la grande fille qui peut toujours se débrouiller seule. Merci la vie, merci Marc !

Le temps « ce merveilleux cadeau de la vie »

Nouvelle année qui commencera bientôt ! Mosus que le temps passe vite. Je me souviens un jour il ne me semble pas si lointain (ma petite sœur Lucie avait 8 ans et moi 12 ans) on avait calculé qu'à l'an 2000 on serait super vieille (Lucie aurait 38 ans et moi 42 ans). On se demandait ce qu'on ferait de notre vie, si on trouverait notre prince charmant, si on aurait des enfants, si on serait en santé, si on serait riche et plus.... On avait la vie devant nous... et tout nous semblait tellement loin.

Je me retrouve en l'an 2016 et c'est drôle comme toutes ces années sont passées vite. Pourtant plus je vieillis et plus chaque année maintenant me semble un cadeau de la vie. Je me rends compte à quel point ce temps est un cadeau inestimable.

J'ai le bonheur de voir mon grand garçon Jaël avancé dans son chemin de vie, j'ai la joie de me rapprocher de maman avec qui pendant plusieurs années j'ai trouvé la relation difficile. J'ai aussi le privilège de connaître toutes ces belles personnes qui gravitent autour de moi et également d'accompagner mes élèves dans leurs cheminements en yoga.

Mais le plus merveilleux des cadeaux est ce que le yoga m'a offert par sa philosophie ; me rapprocher de ce qu'il y a de plus beau et de meilleur à l'intérieur de moi. Je n'y reste pas toujours mais je sais que cette espace est bien présente et tout ce temps qui m'est accordé me permet d'y toucher de plus en plus souvent, de plus en plus longtemps.

Alors voilà mon souhait pour 2016 ; prendre ce temps qui nous est accordé pour découvrir le beau à l'intérieur de chacun de nous pour offrir le meilleur de nous-même. Le plus beau cadeau à s'offrir à soi et à l'autre. Namasthe, Lily xxx

Bulletin décembre 2015

J'ai eu le bonheur d'aller voir une projection de film il y a une semaine avec mon amie Françoise. Parfois la vie nous invite à suivre le mouvement et nous offre des réponses à ce que nous vivons. En voici une preuve. Depuis quelques semaines je me sentais inconfortable face à une situation qui avait été très souffrante pour moi et plusieurs choses me revenaient sans cesse en mémoire et je ne comprenais pas le sens. Plus j'essayais de comprendre ou de trouver des solutions plus je m'enfonçais dans mon inconfort et plus ma blessure d'injustice et d'abandon prenait le dessus! Puis ce film « L'infini puissance du cœur », qui réunissait les plus grands penseurs spirituels, écrivains et scientifiques du monde démontrait des témoignages de gens exceptionnels qui ont vécu des choses tragiques, mais qui en ont sortis plus forts et plus que jamais connectés au cœur! Ce film m'a profondément secoué et bousculé, mais j'ai compris un élément tellement important pour revenir dans le cœur. Car, ce qui me ramène à la souffrance est toujours quand je suis dans ma tête et dans l'analyse des situations vécues. Quand je me ramène dans le cœur et que je vois les choses positives de ce que j'ai vécu (même s'il y en a peu au départ parfois) alors je ne peux qu'être dans la reconnaissance et la gratitude de ce que j'ai vécu. Tout est toujours une question de choix et de vision.

Alors, regardons à partir du cœur pour ce temps des fêtes qui arrivent à grands pas. Voilà mon souhait pour nous tous ! **Namasté, Lily!**

Bulletin novembre 2015

Performance ou expérience....

Voilà une grande question qui revient souvent dans la façon que je choisis d'enseigner. Pourquoi je ne replace pas les élèves pour qu'ils puissent avoir une posture parfaite !!!

Et bien voici ma réponse :

Mon intention qui je crois va dans le sens de toute ma démarche, est qu'il est beaucoup plus important de permettre à mes élèves en les guidant de vivre une expérience plutôt que de tomber dans la performance.

Ne dit-on pas que le yoga c'est la relation avec son corps, son souffle, ses organes sensoriels mais surtout avec ce qu'il y a de plus grand et de plus beau à l'intérieur de soi. Et comment y toucher si on ne permet pas ce moment de relation d'intimité avec soi-même. Je pourrais même dire qu'à mon avis le yoga est une forme de méditation en mouvement, en tout cas c'est un peu de cette façon que je le vis dans mon quotidien et que je veux partager avec tous ceux et celles qui viennent au centre se faire guider.

Cette expérience me permet de laisser venir ce qui doit être, de voir et entendre ce qui doit être vu et entendu. Ouvrir la porte à l'intérieur de moi non pas pour devenir égocentrique et me regarder le nombril, mais pour nourrir mon Essence. Cette expérience va me permettre par la suite d'être ouverte et accueillante envers ceux et celles qui sont peut-être plus vulnérable car je serai plus solide.

Alors le yoga dans votre vie... expérience ? Ou performance ?

Namasthe, Lily xxx

Bulletin spécial octobre 2015

« Regarder le train passer ou le prendre ».

De quel genre êtes-vous ? Moi, je suis plutôt du genre à prendre le train quand je le vois arriver. Exemple : Quand mon ami Robert est venu manger à la maison avec sa douce Chantal et que j'ai vu la possibilité qu'il puisse venir enseigner au centre, j'y ai vu un cadeau possible pour tous les deux ! De plus, la personne qui enseignait la méditation depuis quelques années notre super Valérie a choisi de repartir dans son pays d'origine alors je me retrouvais sans ressource. Et pas question de trouver une personne moins compétente qu'elle. Ni un, ni deux, quelques jours plus tard je lui ai proposé une entente "gagnant-gagnant" et me voilà avec mon ami Robert dans mon équipe et qui de plus, détient une expertise peu commune et une ouverture du cœur remarquable !

Je crois que la vie nous offre toujours des opportunités de grandir et que celle-ci nous place dans des contextes particuliers ou nous permet de croiser des personnes sur notre route qui font la différence. Je crois que c'est ça la vraie liberté ! Cette liberté de choisir si nous avançons en sautant dans le train et ce, en dépassant nos peurs et en changeant parfois certaines de nos perceptions ou si nous préférons le regarder passer jusqu'à ce qu'on décide de prendre le prochain !

Bulletin octobre 2015

Attachement, détachement ou indifférence.

Pas toujours facile d'y voir clair dans ce domaine... Une amie me demandait comment je réussissais à toujours passé par-dessus les choses difficiles dans mes relations passés. Et bien ma réponse fût celle-ci : «Je crois sincèrement que chaque situation agréable et moins agréable est en sorte une opportunité de grandir. Je crois que ma démarche de yoga en est une qui m'invite à ne garder que le meilleur de chaque situation et permettre de laisser couler et fondre ce qui a été blessant ou souffrant. Me permettre également d'en apprendre un peu plus sur moi dans mes relations aux autres. Et surtout mettre en pratique cette élément si important dans la philosophie du yoga que l'on appelle « Ahimsa » la bienveillance, la non-violence ». Oh je suis loin d'être parfaite et je dois parfois me laisser un peu de temps pour digérer le tout mais à chaque fois que je réussis je me sens tellement bien. Je ressens profondément cette paix à l'intérieur de moi et je vois tout ce beau et ce bon qui m'entoure. Mes amis sont toujours là pour m'écouter quand j'ai envie de déraper et mon ouverture à entendre les messages qui peuvent venir de partout me font souvent des clins d'œil. Ne dit-on pas « Quand la conscience s'éveille tout devient possible ». Et je le crois. Me brancher à ce que j'ai et non à ce que je crois avoir perdu. Namasthe, Lily xxx

PS La session a recommencé il y a déjà deux semaines. J'étais tellement heureuse de revoir mes élèves, mes amis. Combien j'ai donné mais aussi reçu de bisous et de câlins. Je me sens tellement honorée de

guider toutes ces belles personnes qui m'accordent leurs confiances. Alors je me dois par respect pour tous ceux et celles que j'apprécie de demeurer sur la ligne de ma démarche. C'est mon choix de vie et j'y adhère fermement. Je laisse venir tout cet amour qui me nourrit et en retour je me sens stimulée à continuer de vibrer et de dire que j'aime.

Bulletin septembre 2015

Compétition versus Coopération

Il y a quelques semaines je suis allé passer une merveilleuse journée avec mon amie Lucie (enseignante que j'ai formée depuis déjà quelques années). Depuis sa formation Lucie m'a référé à plusieurs reprises et 3 de ces élèves ont fait depuis ce temps aussi ma formation de yoga. Quand elle le peut, elle leur réfère même des élèves ou encore des endroits où aller enseigner.

Lucie je l'adore, elle est comme moi dans une grande intention d'offrir le meilleur d'elle-même. En laissant de côté sa peur de perdre et en ouvrant son cœur à vouloir partager.

Et voilà c'est en partageant avec elle que je me suis dit « Quelle beau sujet que celui de la coopération en mettant de côté cette compétition dans laquelle il est si facile de tomber et dans laquelle nous sommes constamment encouragées ».

Je me souviens qu'au début de l'ouverture du centre une personne proche de moi me disait « Tu devrais faire signer tes élèves en formation pour qu'il ne puisse pas ouvrir de centre a plusieurs kilomètres près de ton centre. Car tu te feras de la compétition ». J'y ai réfléchi et puis me suis dit. « Au contraire plus il y aura de professeur de yoga plus il y aura de gens qui profiteront de ce bien-être. Et puis, mon expérience personne ne pourra me l'enlever ».

J'ai bien fait car depuis 30 ans déjà que j'enseigne, plus de 13 ans que le centre fonctionne et de plus en plus d'élèves qui en profitent. Plus de prof

qui y travaillent également (tous des enseignants que j'ai formés) et cette année pour une 16 e fois je commencerai un nouveau groupe de formation et de post-formation.

Cette coopération dans ma vie je la vis dans mon travail (élèves, enseignants, thérapeutes) mais également dans ma vie personnelle. Comment ne pas être convaincu de cette dynamique quand je vois tout le beau autour de moi. Cette coopération qui a fait en sorte que je vis maintenant dans un petit coin de paradis dans une mini communauté qui partage et qui se tient par la main pour offrir le meilleur d'eux-mêmes mais aussi demander au besoin. En voici un exemple :

Il y a environ deux semaines des amis qui veulent un jour y vivre à plein temps mais qui n'en sont pas rendus-là ont eu l'idée de s'installer une plate-forme pour venir camper les week end. Alors appel à tous... et quelques jours plus tard mon amoureux Luc et 2 autres amis se sont relevés les coudes pour aller construire cette plate-forme avec lui (magnifique, c'est comme s'ils vivaient dans les arbres). Moi j'ai offert le dîner à tout ce beau monde (car clou et marteau ne sont vraiment pas ma spécialité !). Même chose pour avoir un super quai sur le bord de l'eau que tout le monde peut profiter.

Des exemples j'en aurais à profusion mais l'essentiel est là. Pour moi la coopération sera toujours plus gagnante que la compétition. Et quand mon insécurité à tendance à vouloir refaire surface ce qui fait en sorte que je cherche à performer je m'assois doucement et je reviens vers mon intention de départ. D'ailleurs quand j'ai fait mon travail de recherche dans ma première formation en yoga il y a plus de 30 ans le sujet était « Le yoga et la qualité de la relation ». Pour vous dire combien c'est quelque chose d'important à mes yeux et mon cœur. Namasthe, Lily la relationnelle xxx

Bulletin juillet 2015

Cette année encore j'ai fait le choix de prendre mon été de congé pour me déposer et prendre soin de la personne la plus importante de ma vie MOI. Mais encore une fois je me suis joué un tour. Je n'avais pas encore commencé mes vacances que mon agenda se remplissait à vue d'œil. Et oui mon enthousiasme à vouloir tout faire tout voir et ne rien manquer a encore pris le dessus et m'a amené à me retrouver à l'urgence avec le dos complètement en compote!!! Un matin incapable de me lever du lit, ma merveilleuse voisine Lucie, a dû venir passer quelques heures à l'urgence pour me faire dire qu'il me faudrait de 4 à 6 semaines de repos. Ayoye!

Dans la philosophie du yoga on parle des 3 qualités fondamentales de la nature ou encore des 3 couleurs de l'Esprit (rouge, noir et blanc). Chacune représentant ces caractéristiques particulières. Voici une brève description de chacune d'elles :

Sattva la couleur blanche, qui permet d'être dans la légèreté, l'harmonie, la paix et le bonheur paisible,

Rajas la couleur rouge, qui elle représente le mouvement, l'activité, le tourbillon, l'énergie débordante, la passion et la précipitation.

Puis **Tamas** la couleur noire, qui amène la lourdeur, l'inertie, l'obscurité, le ralentissement et parfois le découragement.

Les exercices de yoga, dans leurs ensembles, sont destinés à diminuer **rajas** et **tamas** dans le mental, afin de nous permettre de fonctionner de plus en plus avec la prédominance de **sattva**, (*clarté, pureté, tranquillité*) qui n'est pas seulement au service de celui qui observe, mais qui nous permet d'être en relation juste avec Soi et aussi avec les autres.

Vous aurez deviné que mon tempérament est de nature Rajas et que cela me joue encore des tours. Je me laisse avoir par mes excès de plaisir, de mouvements, de précipitation et mon corps réagit! Ensuite pour retrouver l'équilibre il bascule vers son opposé Tamas qui me clou au lit.

Je comprends bien le pattern dans ma tête mais l'intégrer dans ma vie de tous les jours est encore parfois difficile. Mosus que je me fais encore la vie dure !!!

C'est pourquoi je crois sincèrement que d'apprendre le yoga (par les postures, les respirations ou mieux en entreprenant une démarche en philosophie) ne se fait pas dans un week end mais à long terme par essai et erreur (ou plutôt expérience).

Un humoriste un jour a dit « Un coup de pied au derrière fait mal mais te fait avancer d'un pas au moins, ça c'est certain » Alors avec ce coup de pied au derrière je vais profiter de mes vacances doucement mais sûrement.

Bon été et au plaisir de vous revoir à l'Automne. Lily xxx

Bulletin juin 2015

Le cadeau de mon dos !

Il y a quelques semaines mes amis Roland et Marilou m'ont offert tous pleins de plantes vivaces pour planter dans mon nouveau chez moi. Quel plaisir j'ai eu à travailler avec mon amie Lucie ! Tellement énervée en voyant les trésors offerts que je n'écoutais pas du tout mon corps, comme trop souvent encore, je m'ambitionnais sur la joie d'être dans la nature et n'écoutais aucunement la fatigue qui s'installait peu à peu.

Alors devinez quoi ? Le lendemain matin "Oups" mon dos était quelque peu fragile et quelques heures après me voilà avec le dos complètement barré. Tellement barré, que le lundi suivant pendant mon cours de yoga avancé, il m'était presque impossible de pencher vers l'avant. J'te dis que ça brasse un égo ! J'ai eu droit à toutes sortes de bons conseils de mes élèves qui me prenait un peu en pitié je crois, allant du Tylénol extra fort, a des huiles essentielles, au chaud et au froid en alternance et plus encore...je suis tellement bien entourée avec toutes ces belles personnes qui gravitent autour de moi.

J'ai aussi pris conscience du cadeau inestimable d'avoir un bon dos, moi qui n'ai plus jamais mal au dos. Pourtant il y a plus de 30 ans le mal de dos était mon quotidien. À l'époque je souffrais d'arthrite spondylite ankylosante et la maladie avait soudé une bonne partie de mon bassin, ce qui m'avait amené presque jusqu'au fauteuil roulant. Je me rends compte que chaque partie de mon corps est un cadeau. Du plus petit morceau et au plus grand. En voici un exemple :

Mon amie Carmen me faisait remarquer qu'elle a eu un petit accident avec son petit doigt et me disait combien cela affectait plein d'activités dans son quotidien. Même jouer au golf était devenu pénible ! Ma

pratique du yoga à travers les âsanas m'aide bien entendu à renforcer et assouplir mes articulations et mon dos, vient également masser tous mes organes internes. De plus, la qualité de ma respiration aide à faire le lien entre mon corps et mon esprit. Mais il y a aussi cette idée de développer d'avantage d'écoute pour être sur le fil de l'effort juste et du relâchement juste. Je n'y arrive pas toujours mais de plus en plus... et comme j'ai une bonne capacité de récupération, quelques jours plus tard j'étais déjà comme une neuve ! Vive le Yoga. Namasthe, Lily xxx

Bulletin mai 2015

Tomber, se relever, tomber encore mais toujours se relever !

Au début de l'automne j'étais vraiment fière de moi car même avec de gros changements dans ma vie dans la dernière année, je n'avais pas arrêté de pratiquer ma méditation matinale ! Wow que je me suis dit. Ça y est je ne lâcherai plus jamais. C'était mal me connaître ou plutôt mal connaître l'être humain ! Pourtant j'enseigne que tout bouge et tout change continuellement et que d'avoir une bonne discipline ou de bonnes habitudes peuvent à tout moment être bousculées. Depuis quelques semaines je me battais continuellement contre de fâcheuses migraines qui m'assaillaient. Alors me voilà à chercher dans toutes les directions.

J'ai bu un peu de vin, j'ai pris un café de trop, je ne digère plus les produits laitiers, je me couche trop tard, je ne dors pas assez, je ne prends pas assez de repos et +++

C'est alors que mon amoureux un matin ou je lui dis en me réveillant, « Mosus j'ai encore une migraine ! » Et lui de me répondre « Lily es-tu dans le moment présent ? » Voilà la réponse à mes migraines, je n'étais plus dans le moment présent. Bien entendu pas constamment, mais souvent en train d'avoir mille et un projets, des responsabilités qui me sortais par les oreilles, des inquiétudes dans ma famille ou encore avec mes amis. Pourtant j'avais tout ça avant aussi mais la différence était que je pratiquais tous les matins sans exception. Même la dernière nuit au soin palliatif ou j'accompagnais ma sœur dans ces derniers moments

de vie, je n'ai pas lâché. Ce temps de méditation qui me permet de faire le vide pour mieux vivre le plein !

Alors ce matin-là je me suis remise sur mon tapis et depuis plus une migraine n'est réapparue ! Ce n'est pas un miracle mais c'est seulement que j'ai fait de la place dans mon esprit qui était trop plein ! Un cadeau simple mais tellement puissant ce temps où je me dépose. Bon ça y est je ne me lâcherai plus..... jusqu'à la prochaine fois ! Lily xxx

Bulletin avril 2015

Aimé où être Aimé!

Il y a quelques semaines autour d'un bon souper entre amis, nous discutons Robert, Chantal, mon amoureux et moi d'un élément important de la philosophie du yoga qui parle d'un des kleshas (les fameuses causes de souffrances dont parlent les yoga sūtra de Patanjali). L'attachement ou la peur (abhinivesaha) en faisant partie il est dit que 3 éléments font en sorte que nous vivons ce fameux kleshas qui amène peur et attachement.

Les voici : peur de mourir ou de souffrir, peur de ne pas être reconnu et la peur de ne pas être aimé. L'importance d'être aimé étant vital à la vie de l'être humain.

Robert me fit remarquer qu'il est vrai qu'en étant enfants notre besoin d'avoir de l'amour est très important, mais qu'en vieillissant cela doit se transformer en offrant notre amour plus qu'en cherchant à tout prix à l'obtenir à tout prix. Sinon cela nous laisse toujours dans l'infantilisation et la demande à tout prix et souvent à gros prix !

Cela a résonné très fort à l'intérieur de moi et sans aucun doute (car cela arrive souvent que cela grinche quand je ne suis pas en résonance avec ce que j'entends. Ma petite voix me fait des signaux !).

J'ai le sentiment profond que d'offrir mon amour et d'aimer de façon à ne pas avoir continuellement d'attente nourrit le beau et le bon chez moi et me rapproche de mon essence. Je n'y réussis pas toujours, surtout avec les gens près de moi mais je sais que cela fait partie d'un de mes objectifs de vie.

En voici un exemple :

Ma relation à ma mère n'a pas toujours été très facile. Mon Dieu que j'ai attendu la reconnaissance de ce que j'étais et de ce que je faisais. Alors quand il y a eu le baptême de Jaël (il y a plus de 22 ans) et que tout le monde autour de moi me disait que j'étais une super maman, je ne comprenais pas pourquoi la seule personne qui ne me reconnaissait pas était ma propre mère. Alors quand je lui en ai parlé elle m'a répondu « Mais tu le sais Lily que tu es une excellente mère, tu n'as pas besoin de moi pour te le confirmer ! Et me voilà encore dans la demande. Combien de fois je me suis fait souffrir parce que j'avais des attentes.

Et un jour j'ai compris ! Au lieu de demander de l'amour pourquoi ne pas en donner. Ma relation avec maman s'est complètement transformée. Même que maintenant je suis capable de reconnaître tout le beau qu'elle m'a donné.

Quand je suis allé voir maman la dernière fois je lui disais combien elle avait été courageuse de passer à travers toutes ces épreuves et que je ne sais pas si j'aurais eu la capacité de faire ce qu'elle a fait. Vivre avec un mari et un fils qui ont fait de nombreuses dépressions n'a sûrement pas été de tout repos. Je la vois encore aller voir papa à tous les jours à l'hôpital. Beau temps, mauvais temps sans jamais se plaindre, Même chose pour mon grand frère qu'elle a hébergé et accueilli à quelques reprises quand il semblait dans la dépression.

Je reconnais aussi que mon sentiment d'amour envers les gens autour de moi fait en sorte que je me reconnais comme une belle personne. Pas parfaite mais qui chemine sur le chemin de l'amour et de la compassion. Au lieu d'attendre d'être AIMER j'ai décidé d'AIMER et savez-vous quoi ?

Le cadeau est que je me sens très aimé. Alors qu'attendez-vous pour offrir tout votre AMOUR et vous faire un merveilleux cadeau ? Namasthe, Lily xxx

Bulletin mars 2015

Merci-Merci-Merci

Je suis allé voir maman il y a quelques semaines. Même si elle habite à plus de 4 heures de voiture je me donne le mandat d'aller passer au moins un 24 heures avec elle le plus souvent possible. Et à chaque fois elle est tellement contente et reconnaissante d'avoir sa grande fille auprès d'elle.

A la résidence où elle demeure il lui arrive de temps en temps (car elle n'est pas de nature très verbomoteur et hyper-sociable comme moi) qu'elle fasse des activités de groupe. Je n'y suis jamais allé mais la dernière fois j'ai trouvée sur son bureau des feuilles avec des textes de belles réflexions.

Il y a en a une qui m'a vraiment touchée. En voici un extrait :

Je dis MERCI pour le soleil et même pour la pluie

Je dis MERCI pour la paix qui vient après les soucis

MERCI pour les moments de grâce et toutes ces petites joies qui passent.

Et le texte continuait....

Alors en lisant ce message je me suis dit que je peux moi aussi dire beaucoup de MERCI

MERCI pour le privilège et la chance que j'ai de pouvoir profiter de la présence de maman.

MERCI d'avoir eu ma petite sœur et mon grand frère dans ma vie pendant plus de 50 ans.

MERCI pour toutes ces expériences heureuses qui alimente régulièrement ma vie de tous les jours.

MERCI aussi pour toutes ces expériences qui ont été plus difficiles à vivre, car elle m'a permis de mettre en pratique ce que j'enseigne depuis plus de 30 ans avec la philosophie du yoga.

MERCI pour le privilège que j'ai d'avoir un si beau centre et de si belles personnes qui y travaillent et y viennent suivre de cours.

MERCI d'avoir deux hommes extraordinaires qui partagent maintenant ma vie. Mon fils Jaël et mon amoureux Luc. Ils sont tellement ressemblants sur plusieurs facettes et tellement différents de moi. Ils me permettent de voir que la différence est un outil extraordinaire pour pratiquer le YOGA ROYAL.

Alors pour tous ces MERCI de ma vie je ne peux que redire une seule chose un GRAND GRAND MERCI !

Namasthe, Lily xxx

Bulletin février 2015

Dans la philosophie du yoga de Patanjali un sūtra nous dit « La souffrance qui n'est pas arrivée peux et doit être évitée ».

Que de souffrance j'ai vécu soit par ignorance, par peur, par colère, par désir ou par mon petit moi qui voulais et croyais fortement avoir raison !

La philosophie m'aide à voir que chaque fois que je souffre, que cette souffrance soit intense ou toute petite, si je regarde et écoute au fond de moi, je me rends compte qu'un de ces éléments entre en jeux.

Un jour une amie m'avait dit. « Tu sais Lily le plus important pour moi n'est pas d'avoir raison mais d'être en paix avec ceux que j'aime ». Je n'étais vraiment pas d'accord avec elle. Moi pour qui la justice était si importante.

Je me rappelle il y a plusieurs années je me suis retrouvée à faire la file pour attendre un tour de manège et un jeune garçon d'environ 6 ans s'est fauilé devant moi. La colère, le regard et les mots que je lui ai lancé était un peu exagéré ! Pauvre petit garçon traumatisée ben raide ! J'en ai eu pour une partie de la journée à m'en remettre tant j'avais été en colère !

Par contre un jour en ayant une seule journée de congé pour aller voir une nouvelle résidence pour ma mère qui vit dans la Beauce (8 heures de voiture pour l'aller-retour) et aller signer le contrat et voir si cela convenait car il ne me laissait que 24 heures pour me décider.

Je devais également aller rencontrer la personne-ressource de la résidence ou elle était présentement pour casser son bail vu qu'elle ne s'y sentait pas confortable car trop grand, trop de monde, trop d'activités de toutes sortes pour maman qui était déjà un peu timide et qui se perdait même dans les corridors de la résidence.

Bref j'y suis allé avec mon grand frère Jean-Pierre qui en voyant ce beau petit logement que ma sœur Lucie et moi avions si bien décoré quelque mois avant à piqué une de ces colères. Il trouvait que c'était beaucoup plus spacieux et m'a traité de contrôlante et que ce n'étais pas à moi de prendre cette décision mais à maman. Pourtant je savais qu'il était impossible pour maman de prendre cette décision. Elle était beaucoup trop vulnérable et se fiait à notre bon sens.

J'ai essayé de lui expliquer mais peine perdue il restait sur ces positions et plus j'essayais de discuter et plus cela s'envenimait. Bref j'ai quand même fait mon travail de bonne fille pour maman. J'ai signé le nouveau contrat, annulé celui de l'ancienne résidence et suis reparti en pleurant dans ma voiture tant j'étais en colère après mon frère et trouvais tellement injuste ce qui m'arrivait, moi qui était débordée de travail et qui venait de me taper tout ce trajet pour avoir des bêtises au bout du compte.

Puis je me suis dit que je ne voulais plus rien savoir de lui que je n'irais plus le voir quand je descendrais dans la Beauce et que j'en avais ras le bol de ces petites crises qu'il me faisait de temps en temps.

Mais vous savez quoi ? J'ai pris un temps de recul et vu la colère qui me tenaillait. Puis mon égo qui voulait temps être reconnu comme une sœur extraordinaire et une bonne fille. J'ai aussi vu combien mon grand frère était parfois malhabile dans ces relations mais combien il aimait maman

et qu'il se sentait impuissant à la voir si fragile. Il ne voulait que le meilleur pour elle j'en suis persuadée. Et mon grand frère m'aimait ça aussi j'en étais convaincue. Alors quand je suis retournée dans la Beauce je suis allé le voir et chaque fois que je suis descendue par la suite j'allais y faire un coucou.

Vous savez quoi ? Mon grand frère est parti mais je suis tellement reconnaissante de ne jamais avoir coupé les ponts et de ne pas avoir laissé ma colère ou mon égo prendre toute la place. Alors cette petite phrase m'est revenue.

« Tu sais Lily le plus important pour moi n'est pas d'avoir raison mais d'être en paix avec ceux que j'aime ». Namasthe, Lily xxx

Bulletin janvier 2015 **Mes plus beaux cadeaux de l'année**

Me nourrir et nourrir l'autre en laissant le beau et le bon s'installer ; Voilà ma résolution de l'année. J'ai décidé de continuer de nourrir le beau et le bon autour de moi et surtout en moi. Comment ? Et bien premièrement je me suis donné le mandat d'offrir des cadeaux qui sont le plus souvent relationnels. Exemple : j'ai offert un voyage à mon fils en Floride quelques jours avec moi pour aller voir mon petit frère qui vit en Oregon et que je ne vois qu'une fois par année. Nous allons nous y rejoindre. Beau cadeau pour nous trois qui profiterons de notre relation! J'ai eu l'idée quelques jours avant Noël d'aller acheter 3 signets. Alors la veille de Noël dans un beau petit resto avec mon amoureux Luc et sa belle grande fille Cloé j'ai demandé que chacun de nous nomme des qualités que nous trouvons de l'autre et on s'est offert chacun un petit signet rempli de toutes ces belles choses que chacun pense de nous. C'est toujours agréable de savoir ce que nos proches voient en nous. Je devais organiser un party avec mes amis de La terre de la Réunion avant mon départ de voyage. On était environ 20 personnes. J'ai accroché dans le cou de chacune des personnes une carte de Noël ou on devait écrire un message cadeau (qualités, dons, potentiels enfin quelque

chose de beau sur l'autre). On s'est amusé comme des fous à s'écrire dans le dos. Vous auriez dû voir parfois la file indienne qui s'installait. De toute beauté. Ensuite chacun lisait ce qui avait été écrit et on partageait en groupe celui qui nous avait le plus touché. Vraiment ce fût un coup de cœur pour plusieurs d'entre nous. Cela a révélé des choses touchantes qui ont nourris notre besoin d'amour et de reconnaissance. Je me rends compte au fil des années que les souvenirs les plus précieux qui me reste en mémoire sont souvent ceux qui m'ont touchée directement au cœur. Bien plus que le cadeau c'est l'intention derrière qui compte. Le temps que l'on accorde à notre famille et nos amis sont à mon avis les plus beaux cadeaux à offrir. Prendre soin de moi me permettra aussi d'acquérir cette qualité de présence que je veux offrir à ceux que j'aime. Je vous souhaite le plus beaux des cadeaux ; vous nourrir et nourrir l'autre en laissant le beau et le bon s'installer en vous et autour de vous.

Bulletin décembre 2014

Les anges sont partout partout!

Et oui je me sens super accompagnée avec de petits anges tout autour de moi. En voici des exemples ;

Quand j'ai accompagné ma petite sœur dans ces derniers moments, je lui répétais " tu peux partir ma belle, tu vois les ailes sont en train de te pousser, alors laisse-toi aller". J'ai eu vraiment l'impression qu'elle est devenue pour moi un ange. Je la sens tellement présente dans ma vie. Elle m'envoie même de petit coucou parfois!

Puis, quand j'ai rencontré mon amoureux, j'ai su tout de suite qu'il était encore une fois un ange sur ma route. Luc un homme bon, doux avec un cœur grand comme la Terre! Je me demande même si ce n'est pas ma Lucie qui d'en haut à tout planifier!

Il y a plusieurs années je m'assurais de tout organiser pour le centre publicité, inscriptions, communication, ménage tout était de mon ressort. Alors un peu épuisée j'ai médité et demander d'avoir une personne digne de confiance qui pourrait me donner un coup de main. Et le lendemain en allant faire un dépôt à la Banque je rencontre une élève

qui suivait des cours dans mon sous-sol il y avait déjà quelques années. Elle me dit « Justement heureuse de te voir Lily, j'ai pensé à toi et me suis dit que j'ai du temps car je suis en arrêt de travail pour le moment alors si tu as besoin de mon aide je t'offre mes services! » Et depuis, ma Sylvie est devenue le chef d'orchestre de tous ces bulletins que vous recevez à chaque mois. Et un autre ange sur ma route!

Même chose pour ma maison dans le Nord que j'adore et qui me comble de joie, chaque fois que je peux y aller. Si toutes ces personnes qui gravitent autour de ce projet n'avait pas été des petits anges je n'aurais jamais pu réaliser ce projet. Tous pleins de petits anges qui sont toujours aussi présents.

Quand je me suis séparée du père de mon fils, je suis allée voir un moine Bouddhiste que j'adore et qui était de passage au Québec pour une première fois : « Thich Nhat Hanh ». J'ai vraiment eu un coup de foudre pour ce moine qui, par sa simplicité nous invite à être dans la Pleine Conscience. Alors quand mon fils me dit quelques mois plus tard alors que je lui demande « que voudrais-tu faire avec ta mère cet été mon grand qui fera en sorte que nous allons toujours nous en souvenir? ». Alors tout "de go", mon Jaël me réponds « Ben! on va aller voir ton moine? »

Me voilà à faire une recherche pour me rendre compte que Thich Nhat Hanh offrait une semaine avec les familles au mois d'août. Super, mais c'est quand même en Europe et moi je suis vraiment fauchée avec le départ du centre qui venait d'ouvrir il n'y avait pas si longtemps. Mais j'écoute mon cœur et réserve quand même en me disant que la vie fera en sorte que l'abondance se manifestera bien (et hop vive la carte de crédit!).

Le lendemain matin, je recevais une enseignante de yoga qui venait étudier les yoga-sûtras avec moi une fois par mois. Et elle me dit : « Hier je prenais l'apéro avec mon mari et on se disait que c'était super que notre fille Julie entreprenne une formation d'enseignante avec toi. On est ravie qu'elle fasse cette démarche et que tu sois son professeur! Alors on veut lui offrir un cadeau. Ne lui dit qu'à la fin de la formation seulement. On va lui payer ces deux dernières années de formation. Elle me remet un chèque et Bingo un autre ange qui me permet de défrayer le coût de mon voyage!

Je pourrais continuer encore et encore mais je veux simplement remercier la vie de tous ces anges autour de moi qui fait en sorte que les épreuves de ma vie deviennent plus douces et que cela me stimule aussi à devenir parfois un petit ange à mon tour pour ceux et celles qui m'entourent.

Et vous, quels sont les anges autour de vous? Prenez-vous le temps de les remercier et d'en apprécier leurs présences. N'oubliez pas, ils sont partout partout!

Je vous souhaite un super temps des fêtes, et aller voir les infos plus bas... il y a toutes sortes de surprises et de cadeaux!

Namasthé, Lily xxx

Bulletin novembre 2014

Un an un mois moins un jour après le départ de ma petite sœur décédée d'un cancer des poumons, au tour de mon grand frère de nous quitter. Comment comprendre ce geste, moi qui apprécie tant et savoure la vie en remerciant le ciel à tous les jours de ce que j'ai le privilège d'expérimenter et mon grand frère lui, tout comme mon père avant lui il y a 26 ans qui avait ce mal de vivre qui gruge en dedans.

Une petite phrase qu'une élève m'avait déjà dite me revient depuis cette triste nouvelle. « Plus je juge et moins j'aime, plus j'aime, moins je juge ». Mon grand frère je l'aimais et l'aimerai toujours, pas question de juger son geste! Je veux nourrir les souvenirs heureux et me rappeler tout ce qu'il y avait de beau en lui.

Vous connaissez mon histoire, moi qui écris à chaque mois un petit bout de ma vie. Vous savez alors que depuis quelques années, les épreuves me collent un peu à la peau. Alors je vous raconte une petite histoire que j'ai vécue et qui démontre bien le cadeau du yoga.

Le week end passé j'étais à St-Calixte où un groupe d'élèves finissaient leurs formations de trois ans. Je devais rencontrer chacune d'elles en privé. Une d'elle m'a fait cette remarque.

« Tu sais Lily je te connais depuis 3 ans maintenant, j'ai vu tout ce que tu as vécu, c'est un peu drôle dit comme ça, mais c'est un cadeau pour moi car je ne peux me dire autre chose que, ça marche le yoga! Tu en es la preuve vivante! »

Oui, ça marche quand on le met en pratique! Je suis douée pour le bonheur, je le sens au plus profond de moi-même. Et ma pratique de yoga sur mon tapis, cette philosophie que je mets en pratique et méditer tous les jours font en sorte que toutes ces épreuves que je vis depuis quelques années font partie de mon expérience de vie et que je n'y peux rien, car tout bouge et tout change..... je goûte chaque petit bonheur, m'en nourrit et reviens rapidement au moment présent, car c'est le seul qui existe vraiment! Paix amour et lumière dans nos corps, nos cœurs et notre Âme! Lily xxx

Bulletin octobre 2014

Un jour une de mes élèves en formation m'a dit « tu sais pourquoi j'ai entrepris une formation d'enseignant de 4 ans avec toi Lily ? » Parce que tu as du rouge à lèvres! » Et elle m'expliqua que souvent les enseignants de yoga qu'elle croisait lui offrait comme image des personnes très sérieuses, qui parlent tout doucement qui sont plus que nature et qui ne ressemble en rien à ce qu'elle était! Elle se demandait si en devenant prof de yoga ou en faisant une démarche elle n'allait pas complètement changer et n'était pas certaine que cela lui plaise!

Alors quand elle m'a vu cela l'a rassuré! Et non je n'offre pas toujours l'image d'une personne très ZEN. J'adore les vêtements, les belles choses autour de moi, je suis dynamique, enjouée et parle assez rapide et parfois un peu fort!

Pourtant quand j'enseigne je me connecte assez facilement avec une autre énergie qui m'habite aussi, et deviens plutôt du genre calme et zen. Je réussis assez bien à amener de la détente dans le corps et le cœur de chacun de mes élèves.

Ma pratique m'a permis de découvrir le meilleur de moi-même et de découvrir qu'avec mon côté bien vivant je peux aussi être tout à fait à l'aise avec le silence et l'autre côté de la médaille.

D'ailleurs quand j'ai demandé à mon amoureux quelle serait les premiers mots qui lui sont venus quand il m'a rencontré, sans hésitation il a répondu ! Ta présence et ton exubérance. Et moi de lui dire et toi Luc tu m'inspire la Force-Tranquille.

Tout ça pour vous dire que tout ce que l'on possède comme dons, comme talents et comme qualités, peut devenir à notre avantage si on sait comment bien le canaliser. C'est ce que je vous souhaite en vous offrant du temps de qualité en vous déposant de temps à autre pour laisser émergée tout ce beau en chacun de nous.

Namasthe Lily xxx

Bulletin spécial septembre 2014

Ma pratique, mon encrage!

Quand tout se bouscule dans ma vie, que je suis dans une période plutôt mouvementée ma pratique a toujours été utile et importante pour ne pas craquer, rester solide malgré les embûches et les épreuves. Par contre quand tout va bien et que la vie est belle et douce alors (rassurez-moi que je ne suis pas seule!) je laisse parfois de côté ma pratique plus facilement.

Mais cet été et bien je suis vraiment fière de moi. J'ai eu beaucoup d'occasion de laisser de côté ma pratique (comme flâner au lit avec mon nouvel amoureux ou encore trouver tout plein d'occasion pour faire d'autres activités). Et, même si je sais que celle-ci est une occasion de retour vers soi et que de me déposer fera en sorte que je serai plus équilibrée, plus ancrée et plus détendue il m'arrive quand même et cela presque qu'à chaque année, surtout quand tout va bien, de laisser ma pratique de côté. Et vous avez-vous pratiqué? Bonne nouvelle il n'est jamais trop tard pour y revenir!

La rentrée avec la session d'automne me réjouit, savoir que je reverrai mes élèves, mes amis. J'ai eu un été des plus agréables, mais je reprends mon rôle d'enseignante avec grand plaisir. J'espère avoir le bonheur de vous revoir et n'oubliez pas de regarder toutes nos nouveautés.

Septembre 2014 **Mes bulles de l'été!**

Je termine mes vacances en étant rempli d'énergie pour débiter cette nouvelle session d'automne. J'espère que l'été vous a aussi été profitable. Comme j'ai fait le choix de prendre mon été de congé cela m'a aussi permis de laisser monter des bulles de temps en temps. Je vous en raconte quelques-unes. Une fin de journée en revenant du Nord avec mon grand garçon Jaël on écoutait de la musique et on chantait à tue-tête (ce que je faisais beaucoup avec ma petite sœur quand on était en voiture). C'est alors que Jaël a décidé de me faire écouter la chanson « Alléluia » de Rufus Wainwright. Chanson qui a joué à ces funérailles. C'est alors qu'il m'a regardé à la fin de la chanson et qu'il m'a dit « Maman tu vas te noyer » j'avais des larmes jusqu'au cou qui dégouttait sans arrêt. Une grosse grosse bulle! Un matin en me réveillant au petit jour j'ai eu une grosse grosse bulle de reconnaissance et d'amour d'avoir rencontré un homme aussi charmant et compréhensif que mon nouvel amoureux Luc avec qui tout est simple et coule de source. Puis, plusieurs petites bulles qui montent parfois et qui me fait couler encore quelques larmes. Moi pour qui les dates n'a jamais été très important (je

ne me rappelle jamais les dates de fête de mes proches). Pourtant chaque date qui me rappelle un souvenir de l'année dernière avec les derniers mois passé avec ma petite sœur, est une occasion d'ouvrir la porte à ces émotions que je laisse aller. Encore une fois je me sens honorée d'avoir de si bons amis autour de moi qui m'accueillent à chaque petit moment de tristesse.

En yoga on dit que la clarté et la paix doivent être de pair pour nous ouvrir vers une meilleure connaissance et faire en sorte que notre cheminement ne soit pas influencé par nos désirs et nos peurs, mais par notre lumière intérieure.

Et bien c'est exactement ce que je vis. Sans être constamment influencée par mes peurs et mes désirs! Juste un grand espace de calme et de sérénité même avec toutes ces petites bulles. C'est ce que je vous souhaite par la pratique du yoga et de la méditation qui fait toujours partie de mon quotidien. Bonne rentrée, bon yoga! Lily xxx

Août 2014

Voici une partie du mot que j'avais écrit en juillet

Se choisir pour Soi et non contre l'Autre est tout un défi dans ma vie. Ma capacité à être facilement au-devant des besoins des autres parce que cela fait partie de ma nature et que j'y trouve aussi mon compte fait en sorte que parfois j'oublie qu'il est important de faire une pause saine, qui viendra me nourrir autrement et être en mesure par la suite de revenir avec force et bonheur entourée de toutes ces belles personnes qui me permettent d'enseigner et de grandir.

Chaque fois que je me suis respectée et fais des choix en étant connectée, que j'ai accepté de prendre des risques et de ne pas laisser mes peurs décidé à ma place, j'ai ouvert la porte à de nouvelles avenues.

Il y a déjà plus de 30 ans je vivais dans la Beauce et comme j'avais changé complètement mes habitudes alimentaires je me voyais mal travailler dans un restaurant ou je ne servais que du fast food. Ma

qualité d'intégrité faisait en sorte que je me sentais mal à l'aise. Dire « Bon appétit » en servant 2 œufs bacon saucisse extra jambon à un homme qui venait d'avoir deux pontages me mettait vraiment mal à l'aise !!!!

Bref ce mouvement a fait en sorte que tout a changé dans ma vie... c'est à cette époque que j'ai découvert le yoga, rencontré celui qui deviendra le père de mon fils et ouvrira la porte à de nouvelles aventures. Je n'ai jamais regretté ce choix qui m'a demandé de prendre beaucoup de risque en ayant l'impression de perdre. Au contraire j'ai gagné à tous les niveaux.

Et bien vous savez quoi? C'est exactement ce qui m'arrive depuis quelques semaines. Une énergie débordante, une nouvelle relation avec un homme charmant, un nouveau décor qui se fait au centre et que de bonnes nouvelles tout autour de moi. Wow!

Je continue de profiter de mes dernières semaines de vacances et serai ravie de vous revoir mi-septembre les amis! D'ici là profitez bien de chaque petit et grand bonheur car ils sont les seuls vrais moments qui existent. Namasthe Lily xxx

Juillet 2014

Culpabilité et amour de Soi !

Tout un défi que j'ai pris pour les 6 prochaines semaines. Je vais tout simplement profiter de la nature, méditer et faire la farniente ! Pas facile à prendre comme décision avec tout ce que cela comporte. Insécurité... culpabilité et l'impression d'en prendre trop !

Quant à la fin de ma session une de mes élèves me demanda quand vais-je commencer mes cours sur le bord de l'eau et que j'ai répondu qu'après une longue réflexion et une année pas mal mouvementée émotivement j'ai pris la décision de ne pas offrir de cours durant toute la saison estivale elle m'a répondu « Bravo Lily tu le mérites » et les élèves se sont tous mis à m'applaudir ! Je ne pensais quand même pas avoir une ovation !

Se choisir pour Soi et non contre l'Autre est tout un défi dans ma vie. Ma capacité à être facilement au-devant des besoins des autres parce que cela fait partie de ma nature et que j'y trouve aussi mon compte fait en sorte que parfois j'oublie qu'il est important de faire une pause saine, qui viendra me nourrir autrement et être en mesure par la suite de revenir avec force et bonheur entourée de toutes ces belles personnes qui me permettent d'enseigner et de grandir.

Un gros merci aussi à tous les enseignants du centre Marjo, Josée, Suzanne et Chantale qui offriront quelques cours cette été à ceux et celles qui veulent continuer à pratiquer dans un environnement climatisé. Je vous souhaite un merveilleux été,

Lily xxx

Juin 2014

Une petite phrase écrite au tableau la semaine passée m'a donné l'idée de ce petit mot sur les amis et l'amour.

La voici « Les amis sont là pour nous redonner des ailes quand tout se bouscule dans nos vies ».

Un thérapeute que j'allais voir il y a quelques semaines m'a demandé si j'avais un conjoint qui pouvait me prendre dans ces bras. Son intention étant que je puisse tout simplement recevoir sans parler, sans mots, juste de cœur à cœur étant donné que dans la dernière année j'ai été pas mal secouée avec toutes sortes d'évènements!

Alors ma réponse fût celle-ci. « Non je n'ai pas de conjoint mais j'ai de nombreux amis qui me sont très proches et avec qui je peux très facilement faire cette demande ».

Et en y réfléchissant je me rends compte que j'ai tellement mais tellement d'amour autour de moi. Et pas seulement juste en mot. En voici quelques exemples :

Mon amie Françoise m'a offert à deux reprises de me remplacer au centre tout à fait gratuitement pour que je puisse accompagner ma petite sœur dans ces traitements. Elle me seconde également dans deux formations et est devenue ma confidente et très grande amie.

Mon amie Marjo s'est occupée de moi comme si j'étais sa petite fille dans quelques moments où je me sentais plus fragile.

Mon amie Carmen a vite compris que je n'étais pas de taille à remplir tous ces papiers de succession et elle a été d'un support hors du commun.

Mon amie Sylvie sur qui je peux toujours compter que ce soit pour le centre ou pour m'aider à m'organiser dans ma vie personnelle; comme pour organiser l'anniversaire de mon petit frère en créant un super vidéo qui lui a fait un immense plaisir.

Ma voisine Christiane qui est venue cogner à ma porte l'été passé en me disant de laisser faire pour le ménage du mois dans les aires communes.

Ma voisine Stéphanie qui s'occupe régulièrement de minet lors de mes nombreuses absences.

Mon amie Josée qui m'a offert une rose lors du décès de ma petite sœur et qui m'a écrit un petit mot qui m'a profondément touchée.

Mon amie Manon, qui me fait de petit coucou en me rappelant qu'elle est là pour moi si j'en ai besoin. D'ailleurs son support et son ouverture à m'accueillir et ne jamais me juger me font toujours le plus grand bien.

Tous les amis de la Terre de la réunion qui ont mis la main à la pâte pour que ce projet puisse se réaliser. Et tout spécialement mon amie-voisine Lucie avec qui je me sens honorée de partager cette demeure.

Mon amie Lise qui par sa générosité et sa présence est toujours là pour moi.

Mes tantes qui m'ont accueilli les bras ouverts en me disant « Tu sais Lily tu as perdu ta petite sœur mais tu viens de gagner de nombreuses grandes sœurs » Mosus que ça été bon d'entendre cela.

Tous mes élèves qui par leurs présences font en sorte que je puisse communiquer mon amour du yoga. Ces élèves sont souvent devenus pour moi plus que des élèves une amitié profonde nous unit. Et je pourrais continuer ma liste mais cela prendrait des heures et des heures à me lire....

Tout ça pour vous dire que de l'AMOUR j'en reçois à profusion et que je me donne le mandat d'en OFFRIR également à profusion.

Lily xxx

Mai 2014

L'importance de l'authenticité dans ma vie !

L'authenticité a toujours été pour moi une valeur des plus importantes. Être vraie, me montrer tel que je suis avec mes forces mais aussi mes faiblesses et mes limites. C'est vrai qu'en étant dans mon authenticité parfois je dérange ou encore que je me sens jugée mais je reste convaincue que plus j'avance dans ma démarche de yoga et plus cette dimension prend tout son sens. D'ailleurs je crois que mon entourage apprécie cette dimension de moi.

Par contre, cela ne signifie pas que je n'ai pas à continuer à me transformer. Dire oui à ce que je suis maintenant, à ce que je vis maintenant sera mon point de départ! Pas toujours facile quand je me

vois encore parfois être « soupe au lait » face à une situation qui me dérange ou encore devenir un peu trop intense quand je suis dans la joie! Ou encore quand je passe à côté d'une belle opportunité de me taire et d'écouter au lieu de trouver absolument une solution pour ne pas vivre un sentiment de vulnérabilité!

Bref ma pratique sous toutes ces formes me donne des outils pour me regarder et prendre de plus en plus conscience de ce que je suis en étant convaincue que le meilleur est toujours à venir quand on s'y donne la peine (ou plutôt la joie!). Alors faites comme moi et bonne pratique!

Lily xxx

Avril 2014

Dire oui à l'Abondance!

Je vous raconte une histoire pour vous montrer comment j'ai dû travailler mon ouverture à l'Abondance. Quand je suis déménagée à Montréal pour y vivre avec mon amoureux de l'époque j'étais enceinte de quelques mois. J'ai donc arrêté de travailler pour quelques mois. Quand est arrivé le temps des impôts je me suis rendu compte que j'avais donné plus de dons dans toutes sortes d'association que ce que j'avais gagné dans mon année.

Je crois que depuis toute petite je me suis programmé que je devais donner aussitôt que j'avais un peu d'abondance. Combien de malaise j'ai vécu face à certains membres de ma famille, certains conjoints ou

amis. J'avais toujours peur d'être vus comme une profiteuse ou pire comme une personne pas toujours honnête. Aujourd'hui je comprends que cette abondance me sert pour avancer sur mon chemin de vie en étant plus dégagée. Que d'avoir plus, me permet aussi de partager (sans me sentir obligée) mais juste parce que cela fait partie de mon plaisir.

Je ne suis pas tout à fait guérie, il m'arrive encore de me demander si j'ai droit d'avoir autant ; une belle maison, une bonne santé, une belle voiture, de bons amis, beaucoup d'amour tout autour de moi et plus... C'est alors que je m'assois et reviens à mon souffle qui me rappelle que cette abondance tout le monde y a droit et que celle-ci se trouve à l'intérieur de nous au départ. Et vous comment se manifeste votre abondance?

Mars 2014

Depuis quelques mois je vais voir maman qui habite la Beauce pour lui tenir compagnie une journée ou deux par mois. C'est un engagement que je me suis donnée depuis le départ de ma petite sœur. Jamais je n'aurais imaginé que maman me donnerait autant de leçon de vie. En voici une!

Comme elle vit maintenant en résidence, nous allons souvent manger au resto et cela lui permet de faire de petites sorties mère-fille. Maman a maintenant 81 ans et perd de plus en plus la mémoire. Alors tout bonnement elle me dit « Mais Lily, il y a des choses que je ne me rappelle plus et cela m'agace souvent, mais il y a des choses que j'ai sûrement oublié et j'en suis bien heureuse ».

Et moi de lui répondre : « tu sais maman je médite une heure tous les jours pour essayer de rester dans le moment présent toi tu n'as plus d'effort à faire, tu y es maintenant à chaque instant. »

L'instant présent; quelle belle formule mais combien d'efforts demandés pour y arriver. Ma pratique de yoga et ma méditation hebdomadaire est prioritaire pour être en mesure d'y arriver car de nature je suis tellement occupée dans ma tête et dans ma vie de tous les jours.

Toujours rempli de nouveaux projets, d'un dynamisme qui parfois peut étourdir les gens autour de moi et qui fait en sorte que je me déconnecte parfois du moment présent. Pourtant le seul moment qui existe vraiment est celui du moment présent. Et, je me dois de le recevoir comme un cadeau, un PRÉSENT. Et vous? Comment vivez-vous ce cadeau du « Moment présent »?

Lily xxx

Février 2014

J'ai perdu mais j'ai aussi gagné!

Et oui je me rends compte qu'à toutes les fois que j'ai perdu quelque chose j'ai aussi gagné autre chose. Tout n'est qu'une question de vision et de conscience. Un matin à la fin de ma méditation matinale je me suis rendu compte qu'en accompagnant ma petite sœur jusqu'à son départ j'ai gagné une relation vraiment privilégiée avec elle que peu de personnes ont la chance de vivre. C'est un cadeau inestimable que d'avoir ces souvenirs qui sont bien précieux à mon cœur.

J'ai aussi gagné le droit à du gardiennage de mon amie Marjo (oui oui elle est venue me garder à la maison pour prendre soin de moi) quand le presto est devenu trop rempli 2 jours après le décès de Lucie et que j'ai perdu mon énergie physique en ayant une migraine du tonnerre.

J'ai perdu la chaleur dans tout mon corps quand le chauffage au centre a manqué un certain samedi matin, ou je donnais une formation à un groupe de 2e année. Il est vrai que nous avons perdu de la chaleur physique (il faisait frette en mosus!) mais il y a eu tellement de chaleur humaine et d'entraide de chacun du groupe tout le week end que l'on a fini par très bien s'en sortir et cela a donné une occasion supplémentaire de souder encore un peu plus tout le monde.

J'ai dû rapidement déménagée de petits meubles qui étaient entreposées chez le nouveau propriétaire de la maison que ma mère avait vendu le 1^e février 2013. Alors presque un an plus tard alors que je devais absolument libérer la place et enlevée mes meubles, le fils de l'ex-mari de maman qui venait lui souhaiter la bonne année m'a dépanné rapidement avec le cœur grand ouvert et a eu en plus la gentillesse d'entreposer mes objets pour quelques mois.

C'est alors que je me suis rappelé qu'il y a souvent une porte qui s'ouvre quand d'autres se ferment. Tout cela n'est qu'une question de regard intérieur. Il faut parfois voir au-delà des apparences et faire changer le « j'ai perdu » pour « j'ai gagné ». Lily xxx

Janvier 2014

Aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie.

C'est-tu assez vrai? Cette phrase je me la répète souvent en me levant le matin. Je veux me donner ce cadeau extraordinaire de profiter de chaque moment car il ne reviendra plus jamais. La vie s'écoule, qu'on le veuille ou non, parfois trop rapidement (surtout quand on est dans le plaisir) et parfois trop lentement, (je pensais ne jamais terminer cette année 2013 qui a été accompagné de moments difficiles et de grosses épreuve). Alors aujourd'hui je choisis de goûter et de vivre chaque petit

bonheur, je choisis de prendre soin de moi. Et comme je suis une fille de relation, je choisis aussi de prendre grand soin des gens qui font partie de ma vie, que j'aime et qui font en sorte que je veux toujours offrir le meilleur de moi-même! Pourquoi? Parce que "Aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie. En souhaitant qu'il me reste encore beaucoup beaucoup d'aujourd'hui!

Ma vie est un cadeau de la Vie, ce que j'en ferai sera MON CADEAU à la Vie. Namasthe, **Lily xxx**

Décembre 2013

Dans moins d'une semaine je partirai vers Hawaï avec mes amis Robert et Chantal avec qui j'ai organisé ce super voyage et 22 personnes nous accompagneront. Vous dire que je suis toujours dans l'instant présent serait faux... la preuve ce voyage qui me fait vibrer et où je compte presque les dodos. Par contre une des choses qui me ramène est de me souvenir que c'est seulement dans le "Ici et Maintenant" que ma vie se déroule et que je dois savourer chaque expérience, chaque relation, chaque sourire, chaque moment de paix et de sérénité qui m'habite comme un cadeau. Et que les moments plus difficiles, que les relations parfois conflictuelles sont aussi une opportunité de mettre en mouvement cette capacité que j'ai d'avoir un regard plus large et plus vaste que ce qu'il n'y paraît au départ. Et à chaque fois que j'y parviens et cela grâce à mon yoga et à ma méditation matinale, je me dis que j'ADORE ma vie et que tout est toujours OK. J'en profite pour vous souhaiter un merveilleux temps des fêtes et vous invite à prendre soin de la personne la plus importante de votre VIE. Devinez qui est-ce ? Namasthe, Lily xxx

Novembre 2013 spécial

Comme vous avez pu le constater durant les derniers mois j'ai souvent fait référence à la philosophie du yoga pour partager mon vécu et comment celle-ci m'a aidé et m'aide encore. Vraiment, sans tous ces outils que j'ai appris avec l'étude des yogas sūtra, je n'aurais jamais été aussi solide et résiliente face aux épreuves que j'ai vécues depuis les derniers mois. Ce que j'enseigne je peux vous l'assurer je le mets en pratique et avec les années je l'intègre de plus en plus.

D'ailleurs ma petite sœur Lucie qui faisait aussi une formation de yoga avec moi me disait souvent « Le yoga ma Lily j'adore ça et la philosophie me fait vraiment tripper! ». D'ailleurs elle aimait tellement ça qu'elle rêvait de devenir mon assistante. Même sur son lit d'hôpital elle se souvenait de tous les mots sanskrits et me les répétait. « Bon! je crois bien que j'ai enfin compris le sens profond d'Ishvara-pranâdhana (lâcher prise et dire oui à ce qui est) et Samtosha (le contentement) je sais maintenant exactement ce que cela signifie » me disait-elle.

Bref, je crois sincèrement que cette philosophie est un outil extraordinaire à conserver dans ces bagages pour cheminer dans notre vie moderne et tellement remplie. C'est pourquoi j'ai décidé d'offrir à partir de février 2014 des rencontres et ces 1 fois par mois portant sur l'étude du 2 e livre des yoga-sûtra. Ce sera le début d'une nouvelle aventure que j'ai le goût d'entreprendre. Alors si l'intérêt est présent aller voir plus bas l'info et on ne sait jamais peut-être allons-nous partir pour un super voyage au pays des yoga-sûtra de Patanjali ensemble. Namasthe, Lily xxx

Octobre 2013

Il y a près d'un mois maintenant ma petite sœur est partie vivre une nouvelle expérience. En tout cas c'est ma conviction profonde. Toutes ces épreuves que j'ai dû affronter durant les derniers mois m'ont permis aussi de découvrir que mon cheminement en yoga n'était pas que de

belles paroles qui venaient nourrir ma tête. J'ai vraiment compris le sens profond de plusieurs thèmes de philosophie (le contentement, le fameux lâcher-prise, l'écoute de soi, le pouvoir de la générosité et plus encore...). Des thèmes que j'enseigne depuis plus de 30 ans. Je dis souvent que de savoir est une chose, mais d'intégrer en est une autre.

Je suis tellement reconnaissante envers la vie et vraiment je tiens à dire un grand MERCI pour tous les messages d'appuis, les cartes reçues, les amis toujours présents pour moi. Cette solidarité a été un cadeau exceptionnel. Mon entourage et ma famille m'ont permis de ne jamais me sentir seule et de garder la force et l'amour pour bien accompagner ma Lucie. Je crois aussi que si je suis relativement sereine c'est que la FORCE de l'amour que je ressens en moi et autour de moi est un élément qui me nourrit et me reconforte. La relation a toujours été un élément important dans ma vie et j'ai encore une fois la preuve que cette dimension sera toujours bien présente dans ma vie. Le yoga me porte et continuera de me porter pour aller chercher le meilleur de moi-même. C'est aussi ce que je vous souhaite. Namasthe, Lily xxx

Septembre 2013

J'aimerais vous raconter une histoire. Lorsque j'avais 10 ans juste derrière chez moi, se tenait un camp d'été avec toutes sortes d'activités. J'avais participé à un concours de chant et je m'étais rendue jusqu'à la demi-finale, il ne me restait donc qu'une dernière étape! J'avais tout juste le temps de retourner chez moi pour mettre ma belle robe et aller faire mon numéro de chant. Quand je suis arrivée à la maison en ayant en tête de vêtir ma plus belle robe, j'ai vu ma petite sœur Lucie et c'est alors que la seule idée qui m'est alors

venue a été de lui mettre sa plus belle robe, de la coiffer et de l'amener avec moi pour me voir chanter mais surtout pour montrer à tout le monde comment je l'aimais et comment elle était belle! Elle n'avait que 5 ans et moi 10. Elle était pour moi une princesse, une poupée, je l'adorais ma petite sœur. J'avais juste oublié une chose, j'avais oublié de me changer! Et vous savez quoi? J'ai quand même gagné ce fameux concours!

Je vous raconte cette histoire car je viens de la perdre. Lucie est décédée dimanche le 22 septembre à 16h10. J'ai été auprès d'elle depuis le début de son diagnostic de cancer du poumon le 15 mai, jusqu'à son départ. Elle avait 50 ans et moi j'en ai 55. Elle était ma sœur, mon élève et très souvent ma petite fille. Cela causait parfois des remous et c'est pourquoi nous avons décidé de débiter une thérapie car notre relation devait parfois être ré-ajusté. Je m'attribuais trop de rôles en même temps (le fameux syndrome du Sauveur vous connaissez?).

Quand nous sommes sorties de notre rencontre avec le médecin qui venait de lui annoncer la nouvelle d'un cancer de phase IV (coup de massue en plein front pour nous deux) nous sommes allées au bord de l'eau et elle m'a dit « Ça y est ma Lily, on vient de commencer notre thérapie ». Et je vous jure qu'on en a fait toute une!

Je suis triste de savoir que plus jamais je ne pourrai la prendre dans mes bras pour lui dire combien je l'aime, mais en même temps j'en ai tellement profité. Chaque moment, chaque petit bonheur a été magique. Tous les fous rires que nous avons eus, toutes les discussions vraies, tous les mots d'amour qui ont été partagés entre nous deux, tout cela a rempli mon cœur et il ne restera que la beauté et l'essence de ce qu'elle m'a permis de vivre. L'AMOUR avec un grand A. Merci ma grande sœur Lucie!

Août 2013

Donner, recevoir et demander.

J'adore donner, prendre soin, faire plaisir. Apporter de la joie et du réconfort aux autres me remplit de bonheur. Ce n'est vraiment pas très compliquée pour moi et cela ne me demande pas de très grands efforts;

ça fait partie de moi je le fais vraiment avec le cœur grand ouvert. J'adore être « caring ».

Exemple 1 : Vendredi passé était la remise des diplômes d'un groupe qui vient de terminer leurs 3 années de formation professorale. Une belle soirée remplie de joies de d'amour. J'ai mis beaucoup de temps à bien préparer cette fête, décorer la salle, avoir un bon repas et j'ai eu beaucoup de bonheur à bien accueillir cette belle gang.

Exemple 2 : Je suis depuis quelques semaines souvent avec ma petite sœur qui doit aller plus souvent qu'elle ne le souhaiterait à l'hôpital pour ces nombreux rendez-vous en oncologie. Encore une fois cela me fait plaisir et je retire du bonheur à être en sa présence.

Exemple 3 : Quand je peux rendre service et que c'est possible alors je suis souvent au-devant. Des exemples j'en aurais beaucoup, beaucoup, beaucoup. Je me reconnais dans cette dimension c'est une de mes grandes qualités et j'en suis fière.

Recevoir ce que l'autre m'offre sans avoir à le demander me semble aussi de plus en plus simple.

Exemple 1 : Mon amie Françoise est venue me donner u coup de main pour bien préparer ce super party de vendredi. Sans elle tout aurait été plus long.

Exemple 2 : Mon amie Marjo est descendue du Nord pour me tenir compagnie un weekend end difficile sur le plan émotif. Puis la semaine passée mon amie Manon m'as invité à aller passer une journée à son chalet dans le Nord encore une fois un cadeau relationnel inestimable et combien nourrissant pour le cœur.

Je pourrais continuer encore et encore mais là où je veux en venir est que pour moi il est pas mal plus difficile quand il s'agit de demander! C'est ma bête noire. Demander demande de me placer dans cet état de vulnérabilité que je ne montre pas très souvent. Moi la fille forte, capable de s'organiser et qui surtout et c'est là le plus gros des morceaux, ne veux surtout pas déranger.

Alors je prends le risque, car avoir peur c'est une chose mais prendre le risque d'affronter ces peurs est à mon avis beaucoup plus fort et me fera grandir un peu plus sur la route de l'équilibre.

Je décide de faire mes demandes à mon entourage pour que je puisse partir 10 jours et que ma petite sœur soit bien entourée. Je vous propose de regarder à votre tour dans votre vie quel est votre bête noire ??? Donner, recevoir ou demander?

Namasthe, Lily xxx

Juillet 2013

Il y a environ deux semaines j'ai eu le bonheur d'aller manger chez une amie. En partageant des propos au sujet de notre travail qui nous passionnent toute deux (elle médecin et moi prof de yoga) elle me fit remarquer que parfois sans nous en rendre compte on finit par se croire

indispensable! Le danger est de ne plus prendre soin de soi en croyant fortement que l'on a absolument besoin de nous. Et pourtant force est de constater que demain la vie va continuer même si on n'est plus.... Ce fameux égo même avec de belles intentions peut même finir par croire que l'on est indispensable et que la vie va s'arrêter si demain on disparaît. Alors la question est celle-ci : quel est le rôle à jouer ou arrêter de jouer parfois pour demeurer en équilibre dans ma vie. Tout un défi pour moi, et pour vous? Lily xxx

Juin 2013

C'est surprenant comment parfois la vie nous fait voir les choses qui au départ semblaient très importantes, futiles tout à coup! Durant cette belle saison de printemps je me retrouve dans une étape de ma vie où tout se bouscule et où je me permets de revoir ce qui est dans mes top 5 de ma vie en ce moment. Les voici!

- 1- Continuez de prendre soin de moi en me donnant à tous les jours un temps de retour vers soi!
- 2- Profiter de chaque moment et de chaque relation pour rire et ajouter du bonheur dans ma vie déjà tellement belle!
- 3- Prendre le temps et profiter de la chance et du bonheur d'accompagner ma petite sœur dans une période intense de sa vie.
- 4- Choisir mes priorités sans me laisser avoir par le matériel ou encore mes émotions accompagnées trop souvent de mes peurs qui fait en sorte que je remets trop souvent à plus tard des possibilités d'être heureuse Ici et Maintenant!
- 5- Me rappeler continuellement que le Bonheur c'est Maintenant et que c'est beau la Vie! Quels sont vos tops 5 aujourd'hui? Namasthe Lily xxx

Mai 2013

Je me suis demandé quel serait mon sujet ce mois-ci et une bonne amie a trouvée pour moi. L'importance d'être dans le « moment présent » pour s'éviter beaucoup de soucis ! Un exemple ? Il y a deux semaines environ se donnait au centre le cours d'anatomie pour les futurs enseignants et plusieurs ont réglés les frais le matin même. Ceux qui me

connaissent savent aussi que parfois (souvent même) je ne suis pas très prudente et très ordonnée dans ma façon de régler les choses financières. Bref j'étais convaincue d'avoir placé l'argent dans ma bourse rapidement en me disant que je classerai les choses plus tard. Le soir en voulant classer les montants des chèques et de l'argent je ne retrouvais plus ni l'un ni l'autre. Je me suis dit que je devais l'avoir serré dans un tiroir au centre. L'histoire ne s'arrête pas là ! Le lendemain matin en arrivant au centre il y avait un cours de détoxification animée par l'herboriste et l'animatrice devait avoir le projecteur pour animer.

Elle était déjà bien installée et j'allais lui remettre le projecteur que j'étais convaincu d'avoir placé à un endroit particulier. Et devinez quoi ? Plus de projecteur, plus de chèque, plus d'argent aux endroits où je croyais fermement avoir déposée les choses !!! Un peu en panique j'ai demandé aux élèves d'arrêter les chèques ! Téléphoner à une amie pour lui partager ma détresse de m'être fait voler ! Puis me suis déposée quelques minutes pour ne pas tomber dans la colère ou la détresse de perdre autant en si peu de temps. Bref je me suis aussi rapidement rendu compte de cette faiblesse que j'ai de ne pas être plus prudente quand il s'agit de choses matériels et que je devais travailler sur cette dynamique. Mon avant-midi s'est écoulé relativement assez bien en prenant les choses une à la fois sans trop m'en faire et au dîner en voulant ouvrir mon portefeuille devinez ce que j'ai retrouvé ? Et les chèques et l'argent bien classé là où il devait être. Et dans la semaine suivante en voulant classer un sac rempli d'objets venant du centre j'ai retrouvé le fameux projecteur. Ce qui me fait dire que je dois continuer à répéter souvent « J'inspire ICI et j'expire MAINTENANT » en le mettant en pratique bien entendu. Et vous, votre attention est-elle toujours au rendez-vous ? Lily xxx

Avril 2013

Ma force et ma faiblesse. Savez-vous ce que c'est! La même chose, et oui la même chose! Je reconnais chez moi une merveilleuse capacité de débrouillardise, d'une belle confiance à la vie, de dynamisme et

d'énergie débordante, d'une grande force qui me permet de prendre des décisions sans tomber sans cesse dans le doute continuellement, d'être capable de coordonner les choses et de faire des liens rapidement. En fin de compte « ne pas avoir les deux pieds dans la même bottine quoi! ». Et ça j'en suis reconnaissante et heureuse, je me reconnais et j'apprécie ce potentiel que j'ai.

D'ailleurs c'est-ce qui me permet de créer et d'en faire autant en si peu de temps. Par contre et c'est le pendant de ces forces, parfois je décide sans voir qu'autour de moi les gens ne sont pas aussi rapides que moi ou encore ne sont pas sur la même vibration énergétique que moi. Mon désir de faire les choses rapidement bouscule et mon envie de donner le meilleur (en tout cas c'est ce que je crois) ne l'est peut-être pas pour l'autre. J'ai vécu plusieurs situations ce mois-ci ou j'ai été dans un Tsunami relationnel.

Alors avec un certain recul (ce que je suis capable de faire assez rapidement hi! hi! hi!) je me suis rendu compte que de mieux canaliser cette énergie serait tout à mon avantage. Non pas de m'en vouloir et de me culpabiliser (je sais je l'ai déjà fait trop souvent et cela ne m'a jamais bien servi) ou encore de ne plus accueillir cette force que je porte et qui me sert très souvent, mais de me déposer quand je sens cette énergie débordante qui s'active en moi surtout quand je suis en relation avec les autres et que je veux le meilleur pour chacun de nous. Alors à votre tour! Quelles sont vos forces, vos dons et vos potentialités? Vous jouent-ils des tours aussi à l'occasion? Lily xxx

Mars 2013

Vendredi passé avait lieu la méditation du mois. Ce fût comme toujours une belle rencontre ou je me suis senti totalement dans la joie d'être entouré de si belles personnes qui tout comme moi veulent offrir le meilleur d'eux-mêmes.

Pendant la méditation axée sur les qualités du cœur à développer je me suis senti tout à coup immensément reconnaissante pour toutes ces personnes qui ont gravités autour de moi depuis ma naissance.

Je me suis rappelé de beaux souvenirs : En voici quelques-uns qui me monte et qui sont tout joyeux et tout doux pour mon cœur en pensant à ma famille.

Je me suis souvenue qu'une fois en fouinant dans la garde-robe de mes parents j'avais trouvé un trésor de bonbon (moi qui suis si gourmande de sucrerie). Je m'étais régalé pour m'en rendre presque malade. Ce que je ne savais pas c'est que ces bonbons étaient destinés à ma fête. Merci maman d'avoir accepté de refaire une emplette de pâtisserie pour moi et mes amies !!!

Un jour mes parents fort inquiets car je n'arrivais pas à la maison m'ont vraiment sermonné quand je suis enfin arrivé dans une voiture pleines de beaux garçons (pourtant j'étais sage comme une image à 15 ans!) à 3h00 du matin. Après avoir eu une grosse discussion ou je me défendais de n'avoir rien fait de mal, je suis allé me coucher en pleurant de n'être pas prise au sérieux. Et là mon père est venu dans ma chambre pour me dire qu'il m'aimait et qu'il avait tout simplement peur et était inquiet pour moi. Vous dire à quel point je me suis senti aimée !!! Merci papa de t'être préoccupé de moi qui n'étais pas toujours reposante!

Un jour mes deux grands frères voyant que je n'avais toujours pas de vélo (autour de 12 ans je crois) ont pris leur argent de poche pour m'acheter un vélo juste pour moi. Wow!

Quant à ma petite sœur Lucie lorsque j'étais au plus creux de la vague de la maladie avec l'arthrite spondylite ankylosante dont je souffrais de plus en plus (autour de 23 ans) elle a pris grand soin de moi, a été très présente pour moi. A l'époque on ne savait peut-être pas comment gérer la maladie (avec notre petit joint et nos chips et chocolat pour se relaxer) mais je savais que je pouvais compter sur elle et qu'elle serait toujours présente pour moi.

Et le dernier de la famille, mon frerot Henri qui est, et a toujours été disponible pour moi, pour m'écouter et me donner de bons conseils. Que ce soit pour la décoration (d'ailleurs c'est lui le mentor du nouveau décor au centre) ou pour des idées de changement il est toujours là pour moi. Je dirais que mon petit frère est le plus jeune mais aussi le plus sage de la famille. Sa générosité et son amour candide font de lui un être à part!

Et vous, quels sont les beaux souvenirs qui ont remplis votre boîte de tendresse et d'amour dans votre cœur?

Lily xxx

Février 2013

Ça y est! Ma maman ira vivre en résidence. Cela n'a pas été chose facile pour elle, ni pour nous. Sa résistance au changement et à la nouveauté faisait en sorte qu'elle reportait toujours son intention de vendre la

maison et de vivre autre chose. Pour moi et tous les autres membres de ma famille les inquiétudes de la savoir seule et de moins en moins apte à se débrouiller ont créé de l'inquiétude chez chacun de nous. Un soir en me couchant j'ai demandé à être éclairé sur la meilleure chose à faire pour elle.

Et puis j'ai rêvé à ma mère visitant la résidence (que nous ne connaissions pas du tout) avec ma sœur et moi. Elle avait les bras croisés nous démontrant par ce geste toutes ses résistances et sa fermeture. Tout doucement elle rencontrait des personnes connues jadis qui lui souriait et la saluait. Puis notre guide me regarda et me dit "faites confiance, lâcher-prise complètement et vous verrez le miracle" alors ma mère décroisa les bras et tout doucement se mit à sourire. Quand arriva le temps d'entrer dans le nouvel appartement elle se jeta sur le lit comme un enfant qui dit "OUI à la vie" Et bien vous savez quoi?

Cela n'est pas loin de la vérité. Ce fameux lâcher-prise que nous enseignions a été fait de son côté comme du nôtre.

L'effort et l'écoute ont été bien installés et le reste a suivi son cours. C'est ce que je vous souhaite lorsque vous aurez tout essayé. Lily xxx

Janvier 2013

Je me suis retrouvée sur le bord du Gange en Inde à Varanasi le matin du 15 décembre avant le lever du soleil avec un paysage qui a fait remonter une grande tristesse que je ne pouvais retenir. Des larmes coulaient sans cesse et je n'y pouvais rien. Voir tous ces gens dormir au sol sur des marches de ciment recouverte de papier journal ayant une seule couverture pour se réchauffer (moi qui était toute gelée avec ma tuque mes gants et mon chandail de laine).

Puis de la merde de vache sacré déposé ici et là qui nous demande sans arrêt de regarder là on pose les pieds pour ne pas y plonger (moi si précieuse et douillette de mon environnement), des personnes qui vont se laver dans le Gange à moitié nu dans l'idée de se purifier ou l'odeur et les déchets qui y flottent ne me laissent vraiment pas le goût même d'y plonger mon petit doigt, (moi qui suis si sensible à l'odeur et à la propreté des lieux où je vais et j'habite).

Bref je me suis demandé pourquoi je pleurais tant; pour eux ou pour moi? Et savez-vous quoi? Je me suis dit que je devais absolument me rappeler ces images chaque fois que des insatisfactions ou des mécontentements referait surface.

De quoi je me plains me suis-je alors dit! Tu as tellement de cadeaux de la vie, tellement de beauté, de santé, de famille, d'amis, d'abondance sous toutes ces formes, alors, je ne peux que remercier de tous mon être toutes ces personnes qui ont été pour moi des miroirs pour me refléter MA VIE avec tous MES CADEAUX. C'est ce que je vous souhaite pour cette nouvelle année, Laissez aller vos mécontentements et regardez et nourrissez le beau en vous et autour de vous. Lily xxx

Décembre 2012

Il y a quelques semaines j'ai eu toutes sorte de petites épreuves du genre que tu es super contente qu'elle se soit écoulée!

En voici quelques exemples : je n'ai pu revenir à temps d'un cours que je devais donner après avoir été faire une petite commission à Boucherville car le tunnel était bloqué! Une élève qui devait partir en voyage avec nous venait de se casser un pied ce qui me demandait d'ajuster le voyage sur plusieurs plans ! En allant reconduire une élève de formation chez elle un mercredi soir 21h45 j'ai passé dans un beau grand trou sur la route et le pneu de ma voiture s'est littéralement fendu! Après avoir réussi de peine et de misère à me rendre chez mon garagiste, j'ai dû marcher une bonne demi-heure jusque chez moi avec pour simple vêtement un petit chandail et on gelait! Mais savez-vous quoi ?

Ce fût également une semaine où j'ai appris beaucoup sur moi et mon intégration à ce que j'enseigne depuis près de 30 ans! Je me suis vite retournée et pour le cours que je n'ai pu me rendre notre super Marjo m'a remplacée avec joie. J'ai même pu profiter d'un bon repas au resto en attendant que je puisse traverser à nouveau. Pour ma voiture avec crevaison, le lendemain matin Michel (qui est un élève depuis plus de 20 ans) à changer le pneu et comme toujours il a fait un travail impeccable et en fin de compte pas si cher! Il est même venu me chercher chez moi pour me rendre à ma voiture.

Puis mon élève qui s'est cassé un pied se fera rembourser par ces assurances et fait également sa démarche à savoir le pourquoi de cette situation. Bref tout ça pour vous dire que ce n'est jamais ce qui nous arrive qui importe mais la façon dont on décide de vivre toutes ces choses qui nous arrivent ! J'en profite pour vous souhaiter un très bon temps des fêtes et serait honorée de vous revoir en 2013, Namasthe, Lily xxx

Novembre 2012

Samedi dernier a eu lieu la remise des diplômes qui clôturerait plusieurs années de formation de 10 personnes qui, ensemble ont naviguées dans cette belle aventure. Pour moi à chaque formation qui se termine, c'est à la fois une grande joie et en même temps un deuil que je vis ; la joie d'avoir eu le privilège et l'immense honneur de connaître et d'accompagner de si belles personnes qui sont devenues une partie de ma famille et de l'autre côté le deuil de les voir voler de leurs propres ailes et pour certains d'entre eux ne plus les revoir aussi souvent.

C'est le mouvement de la vie qui fait son œuvre et à chaque fois je me rappelle qu'il faut laisser aller, lâcher-prise quoi!

A travers ces phases de la vie, le destin m'apporte aussi des cadeaux! Par exemple, la semaine dernière je suis allée vivre une belle aventure à Val d'Or. Mon amie Paule (toutes mes élèves deviennent pour moi des amies!) qui a terminé sa formation depuis quelques années, m'a proposé d'offrir un atelier dans sa belle région. Comme expérience ce fût extraordinaire! J'ai rencontré de très belles personnes et j'ai eu un accueil en or de la part de Carole et de son équipe de « Yoga bien-être ».

Encore une fois, je ne peux que remercier la vie de m'offrir de si belles et riches opportunités, de grandir et d'offrir ce qui me touche le plus au monde : le bonheur de « LA RELATION ».

Namasthe, Lily xxx

Octobre 2012

Aujourd'hui en allant faire tout plein de petites commissions j'étais un peu, beaucoup, énormément pressée! Puis je me suis rappelée d'une petite phrase que je répète constamment dans mes cours

« Le bonheur c'est maintenant ».

Alors en prenant une grande respiration mon regard s'est transformé et c'est à ce moment que j'ai vu pu apprécier une foule de petits bonheurs autour de moi. Un bébé dans son carrosse se faisant promener par son grand-papa, deux petites filles se tenant par la main qui s'en vont galopant pour retrouver le chemin de l'école, une vieille dame qui se fait accompagnée pour faire ces emplettes, deux jeunes ados se regardant amoureuxment et un gentil monsieur me donnant un coup de main pour entrer ma grosse boîte que je ne réussis pas à mettre seule dans le coffre de la voiture.

Alors je fais cette réflexion; vive la vie et vive la relation! Le plaisir d'offrir et de prendre soin de l'autre qui allume la petite boîte d'amour à l'intérieur de chacun de nous et permet d'allumer celle de l'autre.

Alors, petit conseil, prenez le temps de respirer. Lorsque vous serez super occupée par vos nombreuses activités sachez qu'il est possible à tout moment de revenir dans

« L'ici et Maintenant »

Que tout plein de petits bonheurs apparaîtront sous vos yeux et vous donnera la possibilité d'en profiter et d'en offrir tout autant.

Bon mois d'octobre! Lily xxx

Août- Septembre 2012

"Fais l'expérience glorieuse de qui tu es vraiment et de qui tu peux être." Le Dalai Lama

Dans quelques jours j'aurai 54 ans. Pour plusieurs femmes c'est Top secret! Pour moi c'est une occasion de me rappeler que le « Bonheur c'est maintenant », que la vie passe vite trop vite à mon goût et que je dois en profiter pleinement. Plus j'avance en âge et plus je me rends compte de la valeur des choses simples ; aller prendre une marche dans la nature le matin au lever du jour, m'asseoir sur le bord de l'eau et lire un bon livre, prendre un petit déjeuner avec une amie, aller voir un spectacle de musique classique avec mon fils, prendre du temps pour aller voir ma famille, etc.

Je dois dire que toutes ces choses que je me suis permis de vivre cet été, ont remplies mon cœur et mon âme.

De plus, je me suis offert le cadeau d'accomplir le projet d'un nouveau décor au centre. Le résultat est super!

Pour terminer, je vous encourage à parler des cours d'essais gratuit que nous offrirons dans la semaine du 10 septembre. Parlez-en à vos familles, à vos collègues de travail et à vos amis. C'est grâce à vous tous que nous pouvons mon équipe et moi offrir ce qui nous passionne autant; la pratique du yoga sous toutes ces formes.

Au plaisir de vous revoir ! Lily et son équipe

Avril 2012

J'inspire la vie, j'expire je dis merci!

La semaine passée je me suis offert un beau deux jours dans une Auberge à Grand-Mère accompagné de la personne la plus importante de ma vie! Et oui je suis partie seule comme une grande fille. Moi qui adore la compagnie et qui suis si relationnelle (ceux qui me connaissent, savent comment ma vie est bien remplie). Je me suis offert cette pause qui m'a fait le plus grand bien; me déposer et prendre conscience de ce que la vie m'offre à tous les jours. Je me suis rendue compte que parfois quand je suis dans le tourbillon de la vie je ne prends plus le temps de savourer tout ce que je reçois de la vie.

Dans la philosophie du yoga on fait référence à ce que parfois on ne peut plus voir les cadeaux que la vie nous offre car ils sont devenus ;

Trop proches, alors on ne les voit plus;

Nous semblent trop loin, alors on ne les voit plus;

Notre mental ou encore nos organes sensoriels sont troublés ou agités, on ne peut voir clairement.

C'est pourquoi pour être en mesure de bien recevoir et accueillir tous ces cadeaux de la vie nous devons prendre du temps pour se déposer et se permettre de laisser monter en nous et d'apprécier tous ces cadeaux que la vie nous offre continuellement. C'est d'ailleurs le but et l'objectif de la démarche de yoga sous toutes ces formes. En tout cas moi j'y crois et vous...

J'en profite pour remercier tous ceux et celles qui font en sorte que je peux dire merci la vie !

J'inspire la vie, j'expire je dis merci!

Lily xxx

Mars 2012

Ce mois-ci mon sujet est « le deuil », tous les genres de deuils et en parallèle vous parler également aussi de ce qui me permet de mieux vivre ces deuils que nous devons vivre qu'on le veuille ou non dans notre expérience de vie.

Il y a déjà bientôt presque un an mon élève devenue une amie au fil des années s'est enlevé la vie! Tout comme mon père il y a déjà plus de 25 ans. Ce fût des moments pour moi de grande tristesse et surtout qui ont fait remonter mon sentiment d'impuissance et de vulnérabilité. Ces fameux sentiments qui m'habitent depuis longtemps et que je côtoie encore à l'occasion. Pourquoi autant d'incapacité à rendre l'autre heureux, moi qui apprécie tellement la vie et qui veux en profiter au maximum. Pour moi la vie est tellement belle!!!

Pourtant avec du recul je me rends compte de tous les cadeaux que ces deuils ont laissés sur leurs passages et c'est de cela que je veux me souvenir pour évoluer. Chaque personne disparue, chaque relation terminée a laissé un héritage à l'intérieur de moi et c'est à moi de découvrir ces cadeaux et de m'en nourrir.

En m'ouvrant ainsi à quelque chose de plus grand je pratique ce que le yoga m'enseigne depuis plus de 28 ans. La notion **d'Ishvara-Pranîdhana** qui signifie l'accueil à ce qui est, la confiance à ce qui va venir, le lâcher-prise à ce que la vie nous offre et enfin dire « Oui à la vie ». C'est ce que je découvre tout doucement dans ma vie de tous les jours.

Ces expériences de deuils se font dans ma vie, parfois avec douceur, alors, j'ai le sentiment de mieux les vivre parce que je les vois venir. Mais parfois, ils arrivent comme un ouragan sans que je les voie venir, et là je sens toute ma résistance et mon incapacité à lâcher-prise. Pourtant, plus rapidement j'accepte, plus j'accueille (sans toutefois comprendre) et me rappelle que tout bouge et tout change, plus il est facile de revenir au moment présent.

J'inspire, ICI, j'expire, MAINTENANT.

Février 2012

« J’inspire, j’écoute, j’expire, j’accueille »

Voilà mon mot d’ordre pour ce mois de février. Petit exercice simple mais combien précieux dans ce monde où tout va tellement rapide, que l’on oublie cette petite voix intérieure si précieuse qui nous guide et nous invite à tout simplement « ÊTRE »! Mon ami Robert Béliveau (qui enseigne la méditation de la Pleine conscience) nous a offert cette semaine un petit feuillet avec une pensée que j’avais envie de vous partager, la voici :

« Nous pouvons sortir de la prison de la vue étroite et bornée de l’esprit enfermée sur le petit moi et découvrir l’espace lumineux et profond comme le ciel et la mer... »

Je pourrais continuer en vous disant que cela permettra d’offrir et de manifester de plus en plus souvent le meilleur de nous-même et cela en toutes circonstances.

La pratique du yoga dans son ensemble est un outil extraordinaire qui nous permettra de toucher à ce lieu privilégié au cœur de chacun de nous. Alors on y va!

J’inspire, j’écoute, j’expire, j’accueille.

Lily xxx

Janvier 2012

Avez- vous des résolutions pour 2012 ? Pour ma part je préfère plutôt vous parler d’engagements... Je m’engage à vous donner le meilleur de moi-même et que nos divers cours, ateliers et formations deviennent des ressources pour trouver l’harmonie entre votre corps, votre mental et votre esprit ! Je m’engage également à optimiser mes connaissances pour ainsi mieux répondre à vos besoins en matière de yoga ! Ainsi je vous annonce que notre site se fera une beauté et que nous changerons de look! Ma belle équipe (composé de Jaël mon fils...) s’affaire présentement à vous concocter un site plus convivial et plus visuel !

Ne vous gênez pas et faites-nous parvenir vos commentaires!

Merci, Lily xxx

Décembre 2011

**À qui s'adresse le yoga ? Pourquoi faire du yoga?
En quoi consiste vraiment le yoga et à qui s'adresse-t-il?
Quels sont ses buts et quels bienfaits peut-on en retirer?**

Ces questions, ce sont en général les débutants qui se les posent. Alors voici quelques arguments qui vont vous permettre de voir à quel point le yoga est beaucoup plus que juste une nouvelle façon d'être *in*.

Bien entendu, nous savons tous que le yoga est un art de vivre qui nous vient de l'Inde. Bien qu'il s'agisse d'une pratique très ancienne (plusieurs millénaires), son approche reste toujours aussi pertinente.

Plusieurs personnes pratiquent le yoga pour des raisons liées à la santé et trouvent dans la pratique un outil extraordinaire. Une personne fatiguée par des insomnies voit son sommeil s'améliorer, une autre nerveuse et irritable voit son caractère s'adoucir, une autre qui souffre de mal de dos chronique voit ses douleurs s'estomper et une autre qui ne fait aucune activité sportive découvre par la pratique du yoga souplesse et force dans le respect de ce qu'elle est, avec ce qu'elle est.

Pour tous, ces bénéfices sont vrais et réels. Bien que ce soient des effets appréciables ce ne sont que des effets secondaires. Parce que le yoga vise avant tout l'harmonie et l'équilibre parfait entre toutes les dimensions de l'être. Il nous permet de réaliser ...

[Lire l'article au complet](#)

Merci, Lily xxx

Octobre 2011

Le bonheur c'est maintenant

Aujourd'hui en allant faire tout plein de petites commissions j'étais un peu, beaucoup, énormément pressée! Puis je me suis rappelée d'une petite phrase que je répète constamment dans mes cours

« Le bonheur c'est maintenant ».

Alors en prenant une grande respiration mon regard s'est transformé et c'est à ce moment que j'ai vu pu apprécier une foule de petits bonheurs autour de moi. Un bébé dans son carrosse se faisant promener par son grand-papa, deux petites filles se tenant par la main qui s'en vont galopant pour retrouver le chemin de l'école, une vieille dame qui se fait accompagnée pour faire ces emplettes, deux jeunes ados se regardant amoureuxment et un gentil monsieur me donnant un coup de main pour entrer ma grosse boîte que je ne réussis pas à mettre seule dans le coffre de la voiture.

Alors je fais cette réflexion; vive la vie et vive la relation! Le plaisir d'offrir et de prendre soin de l'autre qui allume la petite boîte d'amour à l'intérieur de chacun de nous et permet d'allumer celle de l'autre.

Alors, petit conseil, prenez le temps de respirer. Lorsque vous serez super occupée par vos nombreuses activités sachez qu'il est possible à tout moment de revenir « Ici et Maintenant » et que tout plein de petits bonheurs apparaîtront sous vos yeux et vous donnera la possibilité d'en profiter et d'en offrir tout autant.

Bon mois d'octobre! Lily xxx

Septembre 2011

Ceux et celles qui me connaissent savent que je suis d'avantage intéressée par le yoga que par la politique (chacun ces forces), par contre l'annonce de la mort de cet homme admirable qu'était Jack Layton a laissé en moi une grande tristesse. Quand j'ai lu son dernier message j'ai compris pourquoi !!! Voici un tout petit bout de son dernier message qui restera gravée profondément en moi; Mes amis, l'amour est cent fois meilleur que la haine. L'espoir est meilleur que la peur. L'optimisme est meilleur que le désespoir. Alors, aimons, gardons espoir et restons optimistes. Et nous changerons le monde. Chaleureusement. Jack Layton. C'est l'objectif de notre démarche; en prenant soin nous offrirons le meilleur de nous-mêmes. Merci, Lily xxx

Août 2011

L'été, les vacances, le soleil, les terrasses et tout le plaisir d'être à l'extérieur. C'est-ce que je vous ai souhaité au début du mois de juin. J'espère que vous en avez profité! Pour plusieurs, moi y compris, le mois d'août est indice de retour au travail, les vacances laissant place à des engagements et des responsabilités plus importantes.

Ce mouvement de la vie qui apporte changement continu est parfois agréable parfois moins agréable. C'est le jeu de la vie, qui s'offre à nous. Tout bouge tout change à chaque moment, que ce soit à l'extérieur comme à l'intérieur de nous. Par contre, dans la philosophie du yoga on dit qu'il y a une chose qui elle reste stable ; c'est notre petite lumière intérieure celle que l'on appelle notre « PURUSHA ». La pratique du yoga nous invite à prendre un temps, juste pour soi pour venir se déposer dans cet espace qui invite au retour vers soi dans la paix et la sérénité.

Namasthe, Lily xxx

Juin 2011

L'été, les vacances, le soleil, les terrasses et tout le plaisir d'être à l'extérieur. En tout cas c'est ce que je vous souhaite pour ces mois qui se pointent le bout du nez tout doucement. Pour répondre à la demande et ce depuis quelques années, nous continuons à offrir à notre clientèle quelques cours de yoga et de **Pilates** pour la saison estivale. Bien entendu c'est souvent plus motivant de se faire guider que d'être seule à la maison. Je dis souvent à mes élèves que le yoga nous invite à développer de l'autonomie et ne pas devenir accro à notre professeur. C'est vrai, je le crois toujours maintenant, l'objectif de l'enseignement Viniyoga est de développer cette capacité de prendre soin de soi (même quand on est seule sur son tapis). Par contre je considère que d'être guidé à chaque semaine c'est comme aller manger une bonne bouffe au resto! C'est toujours un bonheur et un petit plaisir de ne pas avoir à s'occuper de préparer la bouffe et de faire la vaisselle après. Dans la séance que l'enseignant dirige nous avons seulement à nous laisser guider et se laisser prendre un peu en charge (même si c'est quand même nous qui faisons le travail des mouvements).

Merci à tout le monde d'avoir été au rendez-vous!

Merci et BIENVENUE aux nouveaux membres du centre! Bon été !

Mai 2011

Le mois de mai nous offre ces jolis couleurs qui explosent autour de nous et cette nature qui s'ouvre vers un nouveau paysage. Par contre, c'est aussi pour plusieurs d'entre nous une période de mouvements et de changements que nous ressentons à l'intérieur de nous et qui parfois nous bousculent. Grand nettoyage du printemps que nos parents appelaient. Ce grand nettoyage se fait également dans notre corps en nous envoyant de petits messages (virus, grippe, sinusite, foie lent et plus...). Je reviens tout juste d'un super voyage à Cuba organisée avec mon compagnon de vie et un petit groupe de personnes qui nous accompagnaient.

Ce fût un voyage extraordinaire sur le plan de la relation et du partage. Cependant à mon retour j'ai dû rester au lit trois jours complet (petit virus ou petit abus de voyage !!!). Bref j'ai encore une fois mis en pratique ce que j'enseigne et qui est notre petite phrase du mois. J'ai dû changer mon attitude et accueillir de ne pas être présente pour le début de la session et déléguer à mon entourage en faisant confiance que le meilleur soit pour tous. J'ai encore une fois appris le cadeau de l'écoute intérieur qui m'a montré le chemin de l'importance de prendre soin de moi sur tous les plans. **Merci à tout le monde d'avoir été au rendez-vous!** Lily xxx

Avril 2011

Déjà le mois d'avril qui nous annonce le beau temps et la chaleur qui se pointe tout doucement le bout du nez! L'odeur des arbres, des fleurs qui bourgeonnent, le soleil qui se réveille plus tôt et se couche plus tard... Mais c'est aussi la vie qui continue avec ces bonnes et moins bonnes nouvelles. Comme vous le verrez dans ce bulletin tout plein de belles nouveautés, qui je le souhaite vous donneront le goût de vous offrir du bon temps en notre compagnie! Chaque mois est une occasion pour moi d'offrir une soirée méditation, à laquelle je ramasse les contributions suggérées (5\$) pour les offrir à des organismes ayant une mission qui me touchent. Ce mois-ci l'organisme choisi est **Tel-Écoute**, pourquoi?

Récemment j'ai malheureusement perdu une élève qui était devenue au fil des années une bonne amie! Elle nous a quittés il y a deux semaines et ce fut pour ses proches et moi, un grand chagrin. Par le biais d'une lettre, elle m'a demandé de parler en son nom à sa famille lors de la cérémonie qui a eu lieu

samedi le 2 avril dernier. Vous dire combien cela m'a demandé du courage de parler devant tous ces amis et sa famille, car que je le veuille ou non cela à fait monter en moi le souvenir de la mort de mon père qui s'est également enlever la vie et cette grande tristesse que je porte d'avoir perdu des personnes que j'aime. Ce qui me vient à l'esprit quand je vois mon incapacité à transformer la souffrance de l'autre est : "l'impuissance". Alors, tout ce qu'il me reste à faire est de m'accueillir dans ma peine, me souvenir de la personne disparue et ce qu'elle m'a laissé en héritage; de beaux moments vécus en sa compagnie, et c'est de cela que je veux me nourrir.

Pour moi, le yoga dans son approche global a été et demeure un outil extraordinaire pour m'accompagner et me permettre de revenir au moment présent, en laissant déposer une paix intérieure que je veux par la suite laisser émaner tout autour de moi. Offrir et devenir le meilleur de moi-même là est ma seule responsabilité et je sais que sur ce point j'ai plein pouvoir. Merci Chantale d'avoir fait partie de ma vie pendant ces 8 années, avec toi je suis devenue une meilleure personne, **Lily xxx**

Mars 2011

AIMER ET GUIDER NOS JEUNES

Il faut des personnes aimantes et généreuses pour transmettre les bonnes valeurs à des jeunes... il faut de jeunes adultes pour transmettre aux ados... et des aînés pour transmettre aux adultes...tout simplement !

Transmettre l'Amour et non la haine, la main tendue et non le rejet, le respect et non le mépris, en découvrant que l'Autre est comme nous- même. Ensemble nous pouvons devenir ces personnes aimantes pour nos jeunes...

Comme vous savez peut-être, je suis la maman d'un beau grand jeune homme de 18 ans. Vous exprimez comme je me sens choyé de le voir grandir avec toute sa passion pour les études, son sérieux et son désir d'apprendre. Je sais que pour plusieurs jeunes ce n'est pas aussi simple. C'est pourquoi je trouve important d'offrir à ma façon mon soutien.

Le vendredi, 11 mars prochain je vous invite à venir en très grand nombre à notre soirée méditation ! J'offrirai l'argent des contributions volontaires à la Maison de Jeunes Le Chemin Faisant inc. Cet organisme sans but lucratif vise à offrir aux jeunes angevins, âgés de 12 à 17 ans, un lieu de rencontre et d'appartenance, où des animateurs les accompagnent dans leurs démarches afin qu'ils deviennent des citoyens critiques, actifs et responsables.

Février 2011

LE MOIS DU COEUR !

Dans la philosophie du yoga, on dit que la partie divine qui est en chacun de nous nommer le *Purusha* est dans le cœur. Celle-ci se veut l'essence de lumière, le centre spirituel et divin en chacun de nous. Celui ou celle qui va à sa rencontre sait et voit ce qu'il est profondément. Cette réalisation permet de partager le meilleur de nous-mêmes avec les autres, de voir également et de se souvenir de tous les actes d'amour et de bienveillance du passé. Nous ne sommes pas toujours conscients de tous les gestes et les mots d'amour qui nous ont été prodigués au fil du temps! Mais tout est là, tout est inscrit dans chacun de notre cœur et prêt à nous ressourcer quand le besoin se manifeste.

Alors pour ce mois du Cœur je vous invite à ouvrir celui-ci pour accueillir cette lumière au centre de vous-même. Offrez-vous ce cadeau d'aimer une personne sans condition, accepter ce qu'il est, admettre ses qualités comme ses faiblesses. Manifester l'Amour inconditionnel qui ne pose pas de limite, ni de jugement, ni de condition!