



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

) Différents cours offerts
centre-viniyoga-lily-champagne.com

Voici un petit rappel ;

Adresse courriel : viniyoga@lilychampagne.com

Téléphone : 514-356-YOGA (9642)

- **Mot de Lily**
- **Journée de ressourcement à Montréal
(Dimanche le 19 octobre de 8h30-16h30)**
- **Atelier Yoga et Philosophie avec Hélène et Lily
(samedi le 25 octobre 13h00 à 16h00)**
- **Retraite Urbaine avec Marie-Aimée et Lily
(Dimanche le 26 octobre 13h00 à 16h00)**
- **Chronique Robert Dupuis, naturopathe**
- **Cours de yoga automne 2025 (Zoom ou différé)**
- **Recette « Muffins aux chocolats et bleuets »**



Tout plein de cadeaux!

Une des choses les plus importantes dans ma vie qui sont devenus comme des cadeaux chaque jour de ma vie sont les relations que j'ai sous toutes ces formes.

D'ailleurs quand j'ai fait ma première formation de yoga il y a presque 40 ans mon sujet de thèse était : **Le Yoga et la relation**. Pas surprenant moi la fille pour qui les relations étaient si importantes.

Il ne faut pas oublier que dans le mot Yoga il y a la mot Yug qui signifie « Relier ». Se relier à plus grand que soi; se relier à son essence; se relier à son souffle et j'ajouterais se relier de cœur à cœur avec l'autre.

Alors la relation a toujours été et est encore aujourd'hui au cœur de ma vie. Combien d'amitié se sont créés au fil du temps avec mes élèves. Bien entendu notre relation élève-enseignant s'est souvent transformer au fil des années pour devenir nourrit par des rencontres et des partages de part et d'autre. Que de bonheur de revoir certains de mes élèves que je n'ai pas revue parfois depuis plusieurs années lors de mes cours en zoom, des mini-retraites urbaines, de week-end de ressourcement, de journée de ressourcement et bientôt d'un beau voyage à l'extérieur qui se prépare.

Ces relations sont comme des cadeaux. Même chose avec mes autres relations; amoureuse, maman, voisins, amis, collègues et autres. Et même si parfois cela me demande d'être confrontée à mes valeurs et mes limites elles me permettent aussi de grandir et d'évoluer. Namaste Lily xxx

PS Justement j'ai mon fils chez moi pour quelques jours alors je vais profiter du cadeau de ma relation avec lui et fêter son anniversaire. Et comme je m'amuse à répéter souvent « Maman un jour, maman toujours ».



Chers amis,

Après plus de 35 ans à enseigner le yoga à Montréal, il m'arrive souvent de penser à vous, à nos respirations partagées, à nos éclats de rire entre deux postures, à cette belle complicité tissée au fil du temps.

📍 Salle Le St-Laurent (RLSQ), 7665, boul. Lacordaire, Saint-Léonard

📅 **Dimanche 19 octobre 2025, 8h30 à 16h30**

💰 **Membres CTY : 85 \$ + tx | Autres : 125 \$ + tx**

🔗 **Plus de détails et inscription ici : <https://cty.yoga/boutique/montreal-19-oct/>**

Je me réjouis déjà à l'idée de ces retrouvailles empreintes de simplicité, de chaleur et de présence. 🌿

Avec tendresse et gratitude pour nos liens vivants, Lily xxx



Atelier au Studio Eden

Samedi 25 octobre - 13 h à 16 h

mudra • mantra

DES GESTES ET DES RÉSONNANCES POUR APAISER NOS PENSÉES, RÉFLÉCHIR, ET RASSEMBLER L'ÉNERGIE DU CORPS ET DU MENTAL.

Par l'apprentissage de trois mudras et mantras, vous explorerez la logique et l'intuition, la mise en mouvement du chemin de vie, et le sourire intérieur.

kriya yoga

LE YOGA DE L'ACTION SOUTENU PAR L'EFFORT, LA CONSCIENCE INTÉRIEURE ET L'ABANDON. POUR DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE DU CORPS.

Par des explications claires et des postures simples où le prana se déplace vers différentes parties du corps, les liens entre le pouvoir d'agir et le mental se tissent doucement.

Ce que vous vivrez en compagnie de vos guides yogis Lily et Hélène

L'exploration de ces thèmes pour mieux les connaître et les expérimenter, ainsi que deux pratiques de yoga. La première dans l'action et la conscience; la seconde dans l'abandon.

Un cercle de fermeture autour d'un smoothie fruité, le temps de partager ensemble.

Tout le monde est bienvenu, aucune expérience en yoga requise.



Lily Champagne

Vraie passionnée de yoga Lily le pratique depuis 40 ans, dont 25 ans comme formatrice et conférencière.

À partir de moments de vécus universels, elle rend la philosophie du yoga moderne et accessible, comme une clé pour nourrir les étapes et moments de la vie. Elle souhaite partager par des gestes, des sons et des réflexions, une aventure au cœur de vous-même.



Hélène Boudreau

Infusée de longues années de pratique et de deux certifications en Ashtanga et Vinyasa yoga, Hélène poursuit un enseignement du cœur; lié à des histoires inspirantes, des défis de non-attachement, et au pouvoir de ressentir le corps, la respiration et le mental en un morceau. Par cet atelier, elle souhaite partager avec vous un outil puissant de joie et de connaissances.



Lieu: Centre Eden

240 chemin du lac Violon
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson,
Québec, J0T 1L0

Coût: 60 \$ (taxes incluses)

**Pour vous inscrire, réserver
votre place, info et paiement:**
info@studio-eden.ca
450 758-1690

Suite à votre inscription, nous vous enverrons le code secret pour votre virement bancaire.
Nombre minimum de participant.es: 12

Retraite Urbaine

APAISER L'ESPRIT, SAGESSE ANCIENNE ET STRESS MODERNE

Avec Marie-Aimée et Lily Champagne



Objectif :

- Comprendre les sources du stress à la lumière de la philosophie du yoga.
- Explorer les **Kleshas** (causes de souffrance) et avoir des outils pour y répondre.
- Vivre une expérience intégrant corps, souffle et esprit.
- Repartir avec des pistes concrètes pour mieux vivre le stress au quotidien.

Dates : Dimanche 26 octobre St-Eustache **Coût** : 50\$ **Durée** : 3h00 (13h- 16h)

Au programme :

- ✦ Accueil et centrage
- ✦ Enseignement interactif : Les Kleshas et le stress
- ✦ Pratique corporelle : Yoga pour calmer le corps et le mental.
- ✦ Méditation guidée et visualisation
- ✦ Cercle d'échange et piste concrète.

Cette retraite s'adresse à tous les niveaux de pratique, des débutants aux yogis confirmés. Elle est une invitation à ralentir, à vous écouter et à vous offrir un espace pour cultiver la vision de la vie que vous souhaitez incarner.

✉ Pour vous inscrire, veuillez communiquer avec nous via Messenger ou par courriel (viniyoga@lilychampagne.com).

Places limitées pour garantir une expérience intime et immersive. Réservez dès maintenant pour vous offrir ce cadeau de transformation.

Ps : Politique d'annulation : Si Retraite Urbaine annule l'évènement pour une raison particulière, vous serez remboursés où aurez la possibilité d'un crédit pour la prochaine retraite. Si le participant annule 10 jours et moins avant l'évènement, il n'y aura pas de remboursement. Nous vous proposons de donner votre place à une tierce personne. Pour nous découvrir : espacemassage.ca et www.centre-viniyoga-lily-champagne.com

Nous avons hâte de partager ce moment magique avec vous. 🌿

Marie-Aimée et Lily



*Atelier apaiser
l'esprit
Sagesse
ancienne
& Stress
moderne*

Chronique Santé avec Robert Dupuis Naturopathe

Arsenic et riz : ce qu'il faut savoir



Un article de La Presse (24 août 2025, signé Mathieu Perreault) rapporte les conclusions d'une étude internationale : les changements climatiques pourraient augmenter la concentration d'arsenic dans le riz. Selon Lewis Ziska, biologiste à l'Université Columbia, cette hausse pourrait se traduire par près de 20 millions de cancers additionnels en Chine.

Fait surprenant : le riz blanc contiendrait généralement moins d'arsenic que le riz brun, car le processus de polissage qui transforme le grain brun en riz blanc réduit une partie de la contamination. Même si la majorité des gens ne consomment pas du riz quotidiennement, il demeure important de réduire l'exposition cumulative à l'arsenic et à d'autres contaminants présents dans notre environnement.

Stratégies pour réduire l'exposition :

- Varier les sources alimentaires : alterner entre céréales, légumineuses, fruits, légumes, viandes et poissons.
- Privilégier les produits biologiques ou locaux lorsque possible.
- Rincer abondamment le riz et utiliser une cuisson avec excès d'eau (environ 6 volumes d'eau pour 1 volume de riz, puis égouttés). Cette méthode peut réduire jusqu'à 50 % l'arsenic présent.
- Choisir des provenances moins contaminées : le riz cultivé en Californie, en Italie ou en Espagne est généralement moins riche en arsenic.
- Utiliser des contenants sûrs : préférer le verre, l'acier inoxydable ou la céramique pour la cuisson et la conservation.
- Opter pour des poissons à faible teneur en métaux lourds : comme le saumon du Pacifique, les sardines et le maquereau.
- Éviter les aliments ultra-transformés, souvent plus exposés aux contaminants.
- Laver soigneusement fruits et légumes, à l'eau courante ou avec une solution douce d'eau et de vinaigre.

Note importante :

Il n'existe pas de solution parfaite, mais l'application régulière de ces gestes simples peut contribuer à réduire l'exposition aux éléments indésirables de notre environnement.

⚖️ Avis légal :

Ce document est fourni à titre informatif et éducatif uniquement. Il ne constitue pas un avis médical ni nutritionnel personnalisé.

« Prendre soin de sa santé, c'est choisir de vivre pleinement et longtemps ».

YOGA POUR TOUS avec Lily
Toujours temps de vous inscrire



Nouvelle session de yoga Zoom ou différé

10 cours/ 1h00/ 100\$ /

Du 16 septembre au 18 novembre

**Tout le monde aura droit au lien One drive pour reprendre ou refaire les cours. Le lien des cours vous sera envoyé et restera actif durant toute la session.*

Horaire : Mardi 10h00 à 11h00 (Yoga au sol avec Yoga nîdra)

Mardi 17h00 à 18h00 (Yoga actif avec prânâyâma)

***Accessoires : Tapis de yoga, coussin et couverture au besoin.**

Où : Dans le confort de votre foyer

Paiement : Virement Interac

Adresse courriel : viniyoga@lilychampagne.com

Question : Quel cours

Réponse : Yoga

Muffins au chocolat et aux bleuets



Ingrédients :

1 1/4 tasse de farine sans gluten
1 tasse de sucre brut
3/4 tasse de gruau
1/3 tasse de cacao bio
1 c. à table de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
2 tasses de bleuets frais
2 œufs
1 tasse de lait de soya
1/2 tasse de beurre
1 c. à thé de vanille
1/2 tasse de pépites de chocolat noir

Méthode :

Préchauffer le four à 400°F.

Garnir un moule à 12 muffins.

Dans un bol, combiner la farine, le sucre, le gruau, le cacao, la poudre à pâte et le sel. Ajouter 1 1/2 tasse de bleuets, cela évitera qu'ils ne tombent dans le fond des muffins. Réserver.

Battre les œufs, le lait, le beurre et la vanille dans un grand bol.

Ajouter le mélange de lait et les pépites de chocolat, en un seul coup, dans les ingrédients secs, en remuant juste assez pour humecter.

Déposer la pâte dans 12 moules à muffins en papier. Répartir la 1/2 tasse (125 ml) de bleuets restants sur le dessus de la pâte. Enfournier pour de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient cuits.



Courriel envoyé à : [__EMAIL__](#)

Centre Viniyoga Lily Champagne
1100, boul Joseph Renaud, Local 100
Montréal (Québec) | H1K 3V3 | Canada
356-9642 (YOGA) optio | viniyoga@lilychampagne.com

[Politique anti-pourriel](#) | [Rapporter un abus](#) | [Vous désabonner](#)

