



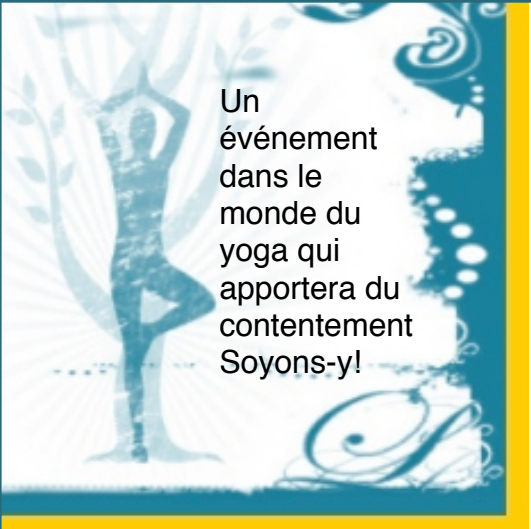
**Prānāyāma,  
un nouveau  
souffle.**

Colloque  
des 17,18 et  
19 juillet  
2015

# la voix du centre

Bulletin des membres  
Centre  
de transmission  
du yoga

**Mai 2015 , volume 24, numéro 2**



Un  
événement  
dans le  
monde du  
yoga qui  
apportera du  
contentement  
Soyons-y!

## Contenu de La voie du centre

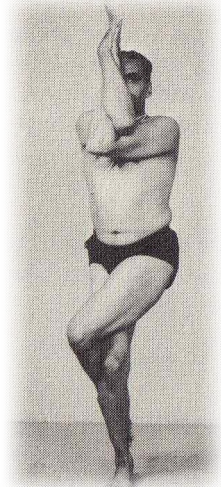
- On recherche une direction au CTY et à La voie du centre ... p, 3
- CTY-Mauricie:
  - - Atelier de yoga restauratif ... p, 4 et 5
  - - Entretien sur Sauca ... p, 6 et 7
- Invitation à la soirée de lancement du Guide du prānāyāma ... p, 8
- Une *pratique* pour se *pratiquer* à respirer avant le colloque ... p, 9
- Invitation du CTY-Mauricie à la rencontre sur la pratique au quotidien avec Claude Maréchal ... p, 10
- Rappel pour la 7<sup>ème</sup> édition de Semence de méditation d'août ... p, 10
- **Les multiples facettes de votre fiche personnelle sur le site internet ... p, 11**
- Les talents de nos membres, ateliers, formation et documents ... p, 12 à 14
- Nos pages de publicité:
  - - Hommage à Suzanne Trudelle et Invitation de Lise Poirier à l'atelier La Voie des éléments ... p, 15
  - - Voyage Vasco, présente son voyage annuel de yoga en décembre dans les Antilles ... p, 16



Pour ne rien manquer des activités et nouvelles du CTY et de la Vie du yoga en région, visitez régulièrement le site internet:

[www.cty.yoga](http://www.cty.yoga)

La voix du Centre est publiée 3 fois l'an en janvier, mai et septembre. Le volume 24, no 3 devrait paraître en septembre sous le thème de l'aigle:



*Garudāsana*

Nous voyons ici Iyengar in: *Bible du yoga*, photo 56, asana 23 page 117  
Envoyez-nous vos articles et vos pratiques pour le début août.

Secrétariat général du CTY: 428, rue Kitchener, La Tuque, Qc G9X 2K8 -  
1.800.363.YOGA(9642) - [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca)

Tarifs publicitaires fournis sur demande.

Tirage par impression numérique à L'imprimerie Commerciale de La Tuque. Envoi postal aux membres du Centre de transmission du yoga. La dernière parution est disponible dans l'espace des membres du site internet du CTY. Nous vous rappelons que le logo du CTY ne peut être utilisé sans la permission formelle de l'association.

Les auteurs sont responsables et propriétaires de leurs écrits. Vous devez obtenir leur permission avant de faire ou d'utiliser une copie même partielle de leurs textes tout en indiquant la provenance de l'information. Les opinions exprimées par les auteurs-res n'engagent qu'eux-mêmes.

## - Colloque 2015 -

**Nous avons besoin de votre collaboration pour faire de cet événement un succès de participation.**

Vous êtes déjà inscrit au colloque! Sollicitez un ami intéressé à vous accompagner.  
Vous ne venez pas? Donner vos bulletins à une personne qui pourrait être intéressée.

**Fin de la prévente à prix réduit : mercredi le 17 juin**

Bulletin d'information pour le Colloque 2015:

[http://www.cty.yoga/wp-content/uploads/2015/05/information\\_Colloque20151.pdf](http://www.cty.yoga/wp-content/uploads/2015/05/information_Colloque20151.pdf)

Bulletin d'inscription pour le Colloque 2015:

[http://www.cty.yoga/wp-content/uploads/2015/05/Inscription\\_Colloque2015.pdf](http://www.cty.yoga/wp-content/uploads/2015/05/Inscription_Colloque2015.pdf)



**Appel de candidatures pour  
l'administration  
du Centre de Transmission du Yoga**

**Administration et direction générale:**

Jusqu'à 25 heures par semaine.  
Allégé en début d'année et durant la période estivale.

Comme la résidence de la direction sera le siège social de la corporation, le CTY verse un dédommagement pour l'utilisation de l'espace et l'usage de l'équipement de bureau personnel de 1000\$ par mois.

- Connaissance de la corporation et pérennité de la vie associative
- Conseil d'administration
- Comité d'accréditation
- Comités régionaux
- Administration du site internet
- Secrétariat général:
  - Assemblée générale annuelle
  - Gestion de la comptabilité
  - Adhésions annuelles
  - Archives
  - Courriel
  - Facebook

... plus de précisions sur demande

**La rédaction vous intéresse  
et la créativité vous habite?**

**La voix du centre vous attend.**

Trois parutions annuelles, en janvier, mai et septembre. Nombre de pages: de 16 à 24 pages par envoi.

**La personne se chargera de :**

La coordination, le choix des thèmes, la cueillette d'articles, la révision, la correction, la conception graphique, la mise en page, la réception des publicités, l'impression et l'envoi postal.

**Le CA se chargera de :**

Payer l'impression, les enveloppes et les timbres  
Fournir les étiquettes pour l'envoi postal

**Rémunération:**

1000\$ pour chaque parution. Possibilités de partager la tâche avec la direction.

La personne pourra s'entourer d'une équipe de bénévoles et travaillera en collaboration avec le CA et la directrice générale de l'association pour maintenir un standard de qualité et de fiabilité au journal de l'association.

Adressez vos demandes, questionnements et propositions  
à la permanence du CTY: [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca)



## CTY-Mauricie Compte-rendu de deux ateliers innovateurs qui se sont tenus au printemps à Trois-Rivières

**YOGA RESTAURATIF**  
animé par Sylvie Galarneau,  
le 4 avril 2015

Claire Beaulieu, présidente CTY Mauricie : [claire.beaulieu@c gocable.ca](mailto:claire.beaulieu@c gocable.ca)

Plus qu'un enseignement, une expérimentation méditative avec un encadrement privilégié à l'intérieur d'un groupe restreint de 14 personnes. Restaurateur - Restauratif - Régénérateur à votre guise; il s'agit d'un yoga passif avec une prise de position en statique sur une durée progressive procurant apaisement et mieux être.

Les bienfaits du yoga restauratif.

Comme la musculature et les fascias se relâchent en profondeur, il y a un lâcher prise qui est supérieur au repos, il **régénère en fait** comme une réelle douche cellulaire pour obtenir une sensation similaire à celle de la méditation.

On parle ici de relaxation active soit stimulation et détente en alternance. Une sorte d'ouverture supportée et non un étirement supporté car les objectifs visés sont différents du yoga YIN. Ce type de yoga s'adresse à tous surtout en période de stress ou de fatigue, particulièrement pour la personne souffrant de fibromyalgie; ou après une chimio ou de la radiothérapie afin d'améliorer le système immunitaire, pour récupérer après une

blessure ou une maladie. Prudence avec les maux de dos, les femmes enceintes et les coudes fragiles.



Une séance de yoga restauratif dure 2 heures, en petit groupe de 6 à 10 personnes afin de préserver sa bulle et rester présent à soi.

La respiration est libre, non dirigée mais intentionnée au niveau du cœur et non de la volonté. On bouge toujours sur l'expir

puis on laisse venir l'inspir.



Un ajustement est proposé pour chaque posture par le professeur mais une responsabilisation sur son aménagement personnalisé longue durée est toujours de mise. Le corps du pratiquant est supporté par différents accessoires soit une sangle, des blocs, des traversins longs ou courts de forme et d'épaisseur variées ainsi que des couvertures.

### **La séquence habituelle d'une séance restauratrice?**

S'étirer/ se déposer/ se régénérer / intégrer.

Dans la construction il y a un choix des postures dans toutes les directions en ayant soin d'alterner le croisement des membres lors d'asymétrie. Savoir comment entrer dans la posture, vivre la posture et comment aussi en ressortir est d'une grande importance pour atteindre le but visé.

Une sage progression de la durée est favorisée variant de quelques minutes à 15-20 minutes, le tout dans un grand confort avec conservation de l'espace avant, pendant et après la posture.

Pour favoriser l'intériorisation l'obstruction de la vue par un bandeau ou un repose yeux est utilisé ainsi qu'une couverture pour garder sa chaleur corporelle et ainsi maximiser le confort et la détente.

Ragaillardi, ravigoté, requinqué, et vivifié étaient les sensations qui habitaient les participantes de cet atelier si bienvenu avec un printemps tardif.

Salutations du cœur à toi Sylvie pour cette belle initiation au yoga restauratif; heureux complément au viniyoga traditionnel.

# Sylvie Galarneau

Auteure et enseignante de Yoga

[info@sylviegalarneau.com](mailto:info@sylviegalarneau.com) <http://www.sylviegalarneau.com>

## ENTRETIEN SUR SAUCA

animé par Hélène Savoie Rivard,  
le 07 février 2015

Claire Beaulieu, présidente CTY Mauricie : [claire.beaulieu@cgocable.ca](mailto:claire.beaulieu@cgocable.ca)

D'entrée de jeu,  
Hélène nous invite à un court exercice  
pour nous délier et nous rallier en même  
temps. Voici un exemple des mots que les  
participantes ont mentionnés tour à tour  
sur leur état du moment : gratitude,  
respect, liberté, paix, reconnaissance,  
apaisée, je suis à la bonne place, je  
retrouve ma famille, vitalité, clarté,  
partage, énergie, plaisir, etc....

Le yoga est un moyen hors pair pour  
rompre l'automatisme et faire autrement  
dans un but de plus grand discernement et  
de plus grande clarté.

Yoga, **un outil pour ouvrir l'espace à  
l'autre tout d'abord puis à soi.** L'autre,  
c'est en fait tout ce qui n'est pas soi. Si on  
ne travaille pas les fondements et la base,  
peu de progrès et piétinement sont en vue.  
Prendre appui sur ce qui est, avec ce que  
l'on est et là où j'ai les pieds.

Comment prendre le recul pour qu'il n'y ait  
pas de confusion et favoriser une vision  
plus juste? C'est avec des méditations  
centrées sur des supports tels yama,  
niyama ou le souffle et à l'intérieur de  
courtes séances de postures simples avec  
des bhavana innovateurs qui nous sortent  
de notre zone de confort.  
Les séances sont revisitées au niveau des  
directions, des points de référence  
corporels. Les premières portes du yoga aux  
8 membres ont été guidées en présentant



un point de vue différent. Nous avons pu  
prendre appui sur ce qu'est la relation à  
l'autre, la relation à soi, la relation au  
corps et au souffle. En expérimentant un  
autre regard limitant nos automatismes  
habituels pour ouvrir vers un nouvel  
espace. Un espace nécessaire pour avoir  
du recul; les pieds bien ancrés sur ce qui  
est avec stabilité afin d'envisager la  
relation avec discernement et apaisement.

**Changer de perspective, voir à l'envers  
ou à repousse poil sous un tout autre  
angle ramène une distanciation ...**

Être c'est descendre dans sa verticalité pour voir réellement, sortir de l'erroné et des interprétations. Partir de ce que je ne sais pas, être au point zéro en changeant le regard porté sur les gens, sur les choses ou sur sa façon de faire. changer de perspective voir à l'envers ou à repousse poil sous un tout autre angle ramène une distanciation, un cycle plus réparateur. Donc être présent, une présence renouvelée de chaque instant amenant les modifications subtiles nécessaires, pas à pas, dans le plus grand respect, pour une rencontre à l'autre ou à soi plus juste, empreinte de vérité. Là, nous passons du cycle générateur au cycle réparateur.

**... et ainsi nous passons du cycle  
générateur au cycle réparateur.**

La rencontre se termine par une respiration tendresse. Une énergie différente presque

palpable nous habite et fait naître et rayonner notre unité et notre spécificité tout à la fois. Voilà le ressenti qu'a su induire Hélène à travers cette rencontre profonde avec l'autre (les participantes).

Si un germe a été semé en vous et qu'un approfondissement du sujet vous interpelle, une porte reste ouverte à vous avec « **Éclats de Sauca** » à l'horaire en août prochain lors de la rencontre de Semence de méditation.

C'est avec une profonde gratitude que je remercie Hélène au nom de nous toutes pour cet enseignement.

**Semence de méditation du CTY**

Utiliser autrement nos outils du yoga et faire naître de nouvelles habiletés et ainsi tenter de déplacer notre point de vue pour créer de l'apaisement en soi.

Lien pour le bulletin: <http://www.cty.yoga/semence-de-meditation-2015--eclats-de-sauca/>



« nous sommes tous relié »

« *prendre soin : un respect  
profond du mystère de la vie,  
du Vivant* »

*Hélène Savoie Rivard*

[helenesrivard@cgocable.ca](mailto:helenesrivard@cgocable.ca)

*Guirlande de la nature \_ Suzanne Marcotte*

LE CENTRE DE TRANSMISSION DU YOGA  
PRÉSENTE SON 13<sup>IÈME</sup> COLLOQUE ANNUEL

## Prāṇāyāma, un nouveau souffle

COLLOQUE SUR LES TECHNIQUES RESPIRATOIRES.  
17-18-19 JUILLET 2015

Vous ne pouvez participer à ce fabuleux colloque, mais vous aimeriez venir y goûter!!!  
Coût 26\$ pour la soirée complète.

Nous vous invitons au lancement du Guide du prāṇāyāma qui se tiendra pendant le colloque le samedi à partir de 18h30 à la Résidence André Coindre du campus Notre-Dame de Foy à St-Augustin, lieu du colloque.

## Invitation pour le lancement du Guide du prāṇāyāma

**Horaire du samedi le 18 juillet 2015**

- Bienvenue à partir de 18h30
- La petite histoire du Guide par Lisette Gagnon et Claudette Lépine, co-auteurs et présentation des collaboratrices et collaborateur.
- Annonce du Colloque 2016
- Buffet et rencontre amicale à partir de 19h00
- Qui sera suivi d'une soirée festive à saveur Indienne sous la rythmique du groupe Sundari



### Soirée Sundari

Le duo « Luna Sundari » est composé de la multi - instrumentiste Marie-Josée Veilleux (alias Sundari) à la guitare, sitar, voix et flûte traversière ainsi que du guitariste-styliste Richard Lupien aux guitares et à la voix.

<https://fr-fr.facebook.com/events/350063021855576/>

**INVITATION À LA SOIRÉE INCLUSE AVEC CETTE VOIX DU CENTRE**


## Acheter le Guide du prāṇāyāma?

Le Guide du prāṇāyāma sera en vente sur place. Comme il est encore à se garnir de nouvelles et précieuses informations, de pratiques et viniyasa krama, nous n'avons pas encore le prix définitif de celui-ci. Aussitôt que ce sera officiellement déterminé, nous vous enverrons un courriel.

# Une pratique pour préparer les participants au colloque


« Voici Danielle, une pratique sur le prānāyāma.



Intéressant pour préparer les participants au colloque.» Ginette Fiset, formatrice accréditée CTY




Québec  
**YOGA MANDIRAM** 


Ginette Fiset, professeure de yoga





**But:** Développer le goût et la maîtrise des techniques de base du pranayama



1)  8R ujjayi  
8R. pratiloma ujjayi



2)  IN  
EX  EX  
IN 4X





3)  EX  
IN  IN  
EX  J.D  
B.G  
4x.c.e  
en alternance


4)  16R. pratiloma ujjayi

5)  IN  
EX  EX  
IN  IN  
EX  IN  
EX } 4X  
autre jambe

6)  IN  
EX  4x  
4RST.

7)  EX  
IN  4X

8)  EX  
IN  4x.c.e  
en alt.  
+  

9)  12R. pranuloma ujjayi  
EX > IN  
• Observation souffle -  
Total : 108R.

10 301, Chemin Ste-Marguerite, bur. 6, Trois-Rivières, Québec, G9B 6M6  
819 377-1315 - www.quebecyogamandiram.com

# L'IMPORTANCE DE LA PRATIQUE QUOTIDIENNE

Le 3 octobre 2015 à Trois-Rivières  
avec M. Claude Maréchal

Il ne reste que quelques places.

## CTY-Mauricie

invite à Trois-Rivières toutes les personnes intéressées à une rencontre d'une journée avec Claude Maréchal, fondateur de Études et transmission du yoga.

**QUAND** : Le SAMEDI 3 octobre 2015 de 9 h à 16 h 30 (Accueil dès 8h15).

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION** : Le 18 septembre 2015.

**COÛT** : 90 \$ pour les membres du CTY 2015-2016, 120 \$ pour les non-membres.



## Inscription auprès du CTY-Mauricie

Claire Beaulieu : 819-377-0023 ([claire.beaulieu@cgocable.ca](mailto:claire.beaulieu@cgocable.ca))

Marie-Louise Moreau : 819-841-4164 ([ml.moreau@cgocable.ca](mailto:ml.moreau@cgocable.ca))

Lien internet: <http://www.cty.yoga/claude-marechal-a-3rivieres-le-3-octobre/>



Rappel à vivre ce moment de retraite pour bien se déposer avant d'affronter la nouvelle saison.

Semence de méditation

Les 21 et 22 août à St-Antoine

... une place vous attend!

Bulletin d'inscription avec la Voie du centre de janvier dernier et sur le site à la rubrique des Nouvelles du CTY. Vous pouvez en faire la demande à [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca)

Lien internet pour le bulletin: <http://www.cty.yoga/semence-de-meditation-2015--eclats-de-sauca/>

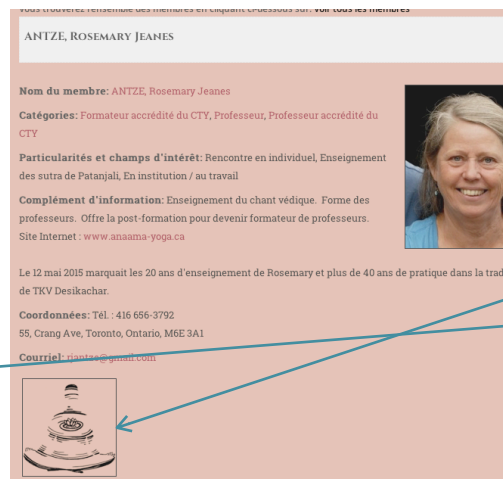
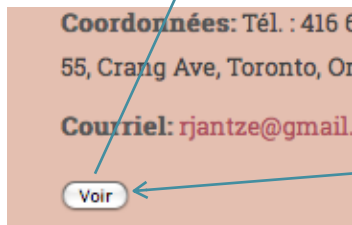
# Les multiples facettes de votre Fiche personnelle sur le site

Les informations que vous inscrivez sur votre bulletin d'adhésion au CTY, si vous le souhaitez, seront transcrites sur la fiche membre du site dans la partie Chercher un professeur.

La partie **Particularités et champs d'intérêt** sert la personne qui fait une recherche de professeurs selon un ou des besoins spécifique. C'est dans **Complément d'information** que l'on peut écrire plus de détails qui vous sont personnels.



Pour que votre **photo** soit placée, vous devez la faire parvenir à la permanence du CTY soit par courriel en format .jpg ou papier par la poste.



Vous pouvez envoyer aussi d'autres photos ou  **votre logo** qui peuvent être joints à votre fiche et qui apparaîtront quand on clique sur le bouton **VOIR** en bas à gauche.

Après avoir cliqué sur VOIR ...  
et que votre fiche apparaît, apparaîtra aussi dans la fenêtre de recherche de votre site, **vos coordonnées internet**. Vous pouvez copier ce lien et le joindre à votre signature électronique!



Les gens auront automatiquement accès à votre fiche personnelle.

**N'est-ce pas merveilleux?  
Essayez-le, vous verrez bien!**

<http://www.cty.yoga/trouver-un-professeur/3641/aa-2/>

## Les talents de nos membres:

### Ateliers, formations et divers documents en lien avec le yoga

Seuls exposants, ces informations seront disponibles aux participants lors du Colloque de cet été.

Objet : pub gratuite dans la VdC et présence au colloque  
Invitation envoyée par courriel du 26 février aux membres accrédités.

**Lise Poirier, formatrice ETY, accréditée ÉTY - CTY**

Tél.: 418 392-7274 / [amrita@navigue.com](mailto:amrita@navigue.com)

AMRITA  
Centre de Yoga et de Polarité



#### **Les cinq éléments et le yoga**

Chaque élément est visité dans sa dimension physique, psychique et spirituelle et 3 séances de yoga sont proposées en relation avec chaque élément. Un chapitre est consacré à des histoires de cas traitées à l'aide

de séances de yoga élaborées à la lumière du « paysage » de la personne. Ce paysage est évalué en fonction de la présence plus ou moins équilibrée des éléments.

Document de plus de 100 pages.

Coût : 45\$ + frais de poste et manutention

#### **La Voie des éléments**

Guidance d'une retraite de 3 jours du vendredi 9h00 au dimanche 16h00

Cet atelier de 3 jours expliquera la symbolique de chaque élément, l'énergie qui s'en dégage et proposera des séances de yoga dans le but d'équilibrer et d'harmoniser les aspects de nos paysages respectifs. Différents exercices seront également suggérés pour intégrer ces notions

Coût: 250\$ par personnes: minimum de 6 personnes, maximum de 12. Autres frais: déplacement et hébergement.

#### **Sessions de yoga pour initiés**

Vous manquez de temps pour préparer des sessions de yoga pour vos élèves un peu plus avancés? Chaque session de 12 semaines est basée sur un thème, elle comprend 6 séances de yoga reproductibles et des textes accompagnateurs.

Quatre sessions sont présentement disponibles:

**Santé profonde et corps subtil - Équilibre extérieur**  
**Harmonie intérieure 1 - Méditation 1 - Méditation 2**

Le coût pour chaque session est de 35\$ + frais de poste et de manutention.

À la joie de partager ce travail avec vous!

**Stéphane Lachance, professeur accrédité CTY**

[stephanelachance@hotmail.com](mailto:stephanelachance@hotmail.com)



#### **Le Yoga Nidra**

Chacun des documents à reliure boudinée: 35\$ + les frais de poste et manutention

##### **Cahier du débutant:**

Cahier introduisant les divers aspects de base du Yoga Nidra.

##### **Album des pratiques:**

Bouquin concernant des pratiques d'initiation sous différents thèmes.

##### **Thématique Yantra:**

Manuscrit liant différents thèmes philosophique aux Yantra et nidra

**Stéphane Lachance et Lily Champagne, formatrice accréditée CTY**

[stephanelachance@hotmail.com](mailto:stephanelachance@hotmail.com) et [viniyoga@lilychampagne.com](mailto:viniyoga@lilychampagne.com)

**Nidra pratique, relaxation guidée**

Clef USB Mp3: 20\$ l'unité + les frais de poste et manutention

Volume 1	Volume 2	Volume 3	Volume 4
Les cercles enchantés - Le tableau noir - Comment suis-je? - Le rafiote dans la tourmente - La pyramide enflammée	L'arbre aux feuilles d'argent - La cabane dans la jungle - Le sac à dos - Le chêne intérieur - Le rayon doré	Les bulles féeriques - Le bain chaud - Le vieux maraîcher - Méditation sous la pluie - Au rythme du cœur	L'envol céleste - La fontaine de lumière - La force du vent - N'y voir que du feu - La lumière venue d'ailleurs

**Lily Champagne, formatrice accréditée CTY**

Tél.: 514 356-YOGA #1 [viniyoga@lilychampagne.com](mailto:viniyoga@lilychampagne.com)



**Relaxation & visualisation**

Clef USB Mp3: 20\$ l'unité + les frais de poste et manutention

Volume 1: - La maison du silence - Méditation racine - Plaque de cire - Relaxation profonde, accent sur la conscience du corps - Escalier de la paix.

Volume 2: - Relaxation sur le souffle - Sentir - Sons et lumières - Les voiles du palais - S'ouvrir.

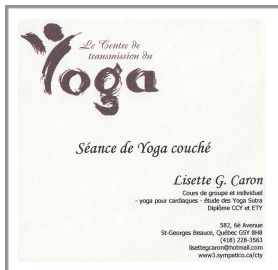
**Yoga, prânâyâma et méditation**

Atelier de 2 jours du vendredi soir 19h00 au dimanche 15h00. Théorie et 3 séances guidées par jour  
Coûts: 1,000.00\$ plus les frais de déplacement - 0,45\$ du kilomètre. Hébergement selon la distance.  
Pour d'autres ateliers et formations, consultez le site internet.

**Lisette Gagnon, formatrice accréditée ÉTY - CTY**

École viniyoga Lisette Gagnon à St-Georges

Tél.: 418 228-3563 [lissetgcaron@hotmail.com](mailto:lissetgcaron@hotmail.com)



**- DVD:**

10 séances de yoga de 20- 25 minutes chacune, enregistrée dans les studios de COGECO: 25,00\$

**- CD de relaxation:** Une relaxation de Jacobson, une relaxation de Schultz et une séance de yoga entièrement couché: 15,00\$

**- Banc de méditation** en pin naturel: 20,00\$

+ frais de poste et de manutention.

Dédommagement et frais fixes à discuter pour:

- **Atelier** conférence de + ou - 4 heures sur l'insomnie qui se termine par une séance de yoga.

- **Atelier** d'une journée: Obstacles - symptômes et remèdes. La méditation sur l'un ou l'autre des remèdes aura comme effet de diminuer et d'apaiser nos dispersions mentales, voire les faire disparaître.

## Lydia de Senne

Centre de yoga plénitude

Tél.: 418 619-0579 [desely@videotron.ca](mailto:desely@videotron.ca) [www.yogaetplenitude.com](http://www.yogaetplenitude.com)

### **Formation Anatomie-physiologie**

Pour un enseignement du yoga sécuritaire et avisé, formation d'**Anatomie-physiologie** de 45 heures.

La formation couvre l'ensemble des systèmes du corps humain avec une attention particulière à tous les éléments qui entrent en compte dans le mouvement et aux systèmes nerveux et respiratoire.

Pour une meilleure compréhension de l'unité de la vie du corps, les 10 modules de la formation s'articuleront autour du thème de l'homéostasie et de la relation structure/fonction de chacun des systèmes et de ce qu'ils impliquent au niveau de notre travail sur les postures.

Les 10 modules de la formation sont présentés en 6 journées de 7.5 heures qui s'achèvent chacune sur une séance de yoga illustrant le thème de la journée.

Offerte en région sur prise en charge des frais de déplacement: kilométrage et hébergement.

Frais: 85\$ par journée / 6 jours de formation.

Minimum de 5 inscriptions.

---

### **Ginette Fiset, formatrice accréditée CTY** **Québec yoga mandiram**

Tél.: 819 377-1315, [info@quebecyogamandiram.com](mailto:info@quebecyogamandiram.com) [www.quebecyogamandiram.com](http://www.quebecyogamandiram.com)

#### **Base de l'ayurveda:**

15 heures

#### **La cuisine ayurvédique:**

8 heures

#### **Le yoga et la voie de l'être:**

15 heures.

Ces ateliers sont disponibles au QYM et en région sur demande. Prix forfaitaire ou selon le nombre de personnes, plus les frais de déplacement et hébergement selon la distance.

Pour les retraites en résidence, formation anatomie-physiologie et perfectionnements, consulter le site internet.

---

### **Marie-Claire Dumont, formatrice accréditée CTY** **Centre Ciel et Terre**

Tél.: 450 754-3670, [terreetciel@videotron.ca](mailto:terreetciel@videotron.ca) [www.terreetciel.ca](http://www.terreetciel.ca)



### **Yoga de la Joie:**

Jour après jour nous décidons du cours de nos vies... En plaçant notre attention, outil de nos action, s'ouvre grande la porte du Yoga. Et si cette attention se nourrissait de Joie ? Venez rencontrer ce qui chatouille à l'intérieur, joue avec les idées, se perd loin du connu. Oui le corps est un scaphandre qui demande simplement à flotter dans l'instant, et se laisser promener librement. La Joie; laissons-lui la place qu'elle demande!

Atelier d'une journée de 9h30 à 16h00. Coûts: 500\$ plus les frais de déplacement et hébergement selon la distance. Autres ateliers et formations sur place: consultez le site internet.

## ❧ Hommage à Suzanne Trudelle ❧



Claudette Lépine et Suzanne Trudelle  
lors de la remise du diplôme de professeur à Suzanne.

*Suzanne, pour toi, ces quelques mots:*

*Quel travail, quelle persévérance, quel amour pour cet enseignement du yoga! Ces quatre années de formation m'ont démontré ces qualités que tu as.*

*Félicitations pour la façon dont tu as su franchir les obstacles sur ton chemin. Nous sommes très privilégiées de t'avoir au sein de l'équipe de la Coopérative Lévis Yoga Santé qui oeuvre chez nous à Lévis*

*Bonne continuité!*

*Claudette Lépine,  
formatrice accréditée du CTY et de ÉTY  
Directrice de l'École de Yoga Émergence*



## LA VOIE DES ÉLÉMENTS

Une retraite de 3 jours en nature  
les 14, 15 et 16 août 2015



Cet atelier s'adresse à tous.

Il est un pré-requis pour un futur atelier s'adressant plus spécifiquement aux enseignants

∞ Le grand texte du yoga nous enseigne que l'être humain est composé de cinq éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace.

∞ La combinaison multiple de ces éléments colore de manière spéciale chaque personne faisant d'elle un paysage unique, tel un miroir de la nature.

Cet atelier de 3 jours expliquera la symbolique de chaque élément, l'énergie qui s'en dégage et proposera des séances de yoga dans le but d'équilibrer et d'harmoniser les aspects de nos paysages respectifs. Différents exercices seront également suggérés pour intégrer ces notions.



Lieu: *Village des Sources* dans l'arrière-pays de Rimouski, en pleine nature.

Possibilité de loger sur place.

Date: du vendredi 14 août 2015 à 9h00 au dimanche 16 août à 16h00

Coûts: 250\$ inclut document accompagnateur

Information et inscription :

**Lise Poirier, formatrice accréditée ÉTY - CTY**  
**amrita@navigue.com 418 392-7274**



# Eurostars Cayo Santa Maria 4\*

## Du 05 au 12 décembre 2015

À partir de :  
**1099\$**  
(occ. double)



### Votre forfait comprend :

- ◇ Vols aller-retour directs de QUÉBEC avec Sunwing Airlines
- ◇ 7 nuits d'hébergement en formule tout inclus en hôtel 4\*
- ◇ Tous les transferts
- ◇ Accompagnateur Vasco (si minimum 36 participants)
- ◇ Cours de yoga (deux professeurs certifiées) OU sélection des sièges gratuite
- ◇ Taxe de sortie du pays
- ◇ Toutes les taxes et documents de voyages

### Votre forfait ne comprend pas :

- ◇ OPC
- ◇ Assurance obligatoire
- ◇ Dépenses personnelles et excursions facultatives



Mme. Lisette Gagnon,  
lisettegcaron@hotmail.com  
Professeure formatrice  
accréditée CTY

&



Mme. Chantal Poulin,  
chantal-poulin@globetrotter.net  
Professeure accréditée CTY

\*\*Prix annoncé par personne en occupation double. Le tarif peut augmenter en cas de surcharge de carburant ou d'augmentation des taxes. Excluant la contribution FICAV : 1.00\$/1000\$.

618, St-Alphonse Nord Thetford Mines  
[www.voyagevasco.com](http://www.voyagevasco.com)  
[www.vascogroupes.com](http://www.vascogroupes.com)  
Tél.: (418) 332-3222

1521, Boul. Dionne, St-Georges  
[www.voyagevasco.com](http://www.voyagevasco.com)  
[www.vascogroupes.com](http://www.vascogroupes.com)  
Tél.: (418) 221-7670

Titulaire d'un permis du Québec.

Toutes saisons  
**Voyage VASCO**  
& l'Univers de la Croisière