

---

# LA VOIX DU CENTRE

---

Centre de transmission du yoga | Volume 27, numéro 3 | Septembre-décembre 2018

---

## Sommaire

---

### Nouvelles

---

Assemblée générale annuelle  
2018

Invitation au 50<sup>e</sup> anniversaire

Site Internet et page  
Facebook

Nouveaux services aux  
membres

Tarifs publicitaires

Nouvelles enseignantes

### Semence de méditation 2018

---

### Mudrā et bandha au quotidien

---

### Dossier - CTY : 50 ans de yoga

---

Souvenirs en textes et en  
photos

L'avenir du yoga et du CTY

### La bande à Mémo

---

Voir le sommaire détaillé en page 2

## *CTY - 50 ans de yoga*



(2<sup>e</sup> partie)

## Sommaire

**3 Mot de la rédactrice**, par Louise Vachon  
**Le mot du président**, par Gilles Matte

**4 À l'agenda** : Assemblée générale annuelle et célébration du 50<sup>e</sup>

**5 Activités du CTY-Mauricie**

**6 Nouvelles du CTY**

Mise à jour du site Internet  
 Nouvelle adresse Facebook  
 Renouvellement adhésion 2018-2019  
 Nouveaux services aux membres  
 Fiche personnelle des membres  
 Tarifs publicitaires du CTY  
 Annulation du colloque 2018  
 Finissantes 2018  
 Remerciements

**13 Semence de méditation 2018**

**15-16 Séances de yoga**

**17 Mudrā et bandha au quotidien**

**18 DOSSIER : CTY - 50 ans de yoga**

**18 Quelques mots des anciennes présidentes du CCY-CTY**

**21 L'avenir du yoga et du CTY**

**27 50 ans de yoga - souvenirs**

**28 La bande à Mémé**, par Daniel Pineault

*La Voix du Centre* est publiée trois fois l'an.

Tirage par impression numérique : Kopi Express, Rimouski.

Envoi postal aux membres du Centre de transmission du yoga qui le souhaitent. Une copie électronique est disponible dans la section des membres sur le site du CTY. La copie électronique est envoyée à tous les membres en pièce jointe par courriel.

Tarifs publicitaires (à payer au secrétariat du CTY) :

1 page = 100 \$; 1/2 page = 50 \$; 1/4 page = 30 \$;

format carte d'affaires = 20 \$.

Prochaine parution : le volume 28, numéro 1, paraîtra à l'hiver 2019. Le thème : *Sankalpa*, l'intention.

Le thème vous inspire? N'hésitez pas : envoyez-nous vos contributions. Date de tombée : 1er décembre 2018 pour les textes et autres contributions au contenu, le 15 décembre 2018 pour les publicités.

Rédactrice en chef : Louise Vachon [louise.vachon@gmail.com](mailto:louise.vachon@gmail.com)

Collaboration : Claire Beaulieu, Carole Campeau, Lily Champagne, Kinna-Ève Demers, Françoise Filteau, Raynald Fortin, Lisette Gagnon, Marie-Pierre Gauthier, Chantale Girouard, Diane Gravel, Françoise Laramée, Claudette Lépine, Anne Magnan, Carole Maillé, Gilles Matte, Danielle Paradis, Daniel Pineault

Photographies : Yanie Dupont-Hébert, Lisette Gagnon, Roger Joannette, Françoise Labossière, Claudette Lépine, Danielle Paradis, Daniel Pineault, Pixabay, Unsplash, Wikimedia Commons

Illustrations : Pixabay.

Le CTY laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes.



Centre de  
transmission  
du yoga

Raynald Fortin, directeur général

932, Route 155 Nord, La Bostonnais (Québec) G9X 0A7

Téléphone : 1 800 363-9642

Adresse courriel : [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca)

Pour ne rien manquer des activités et nouvelles du CTY, visitez régulièrement le [www.cty.yoga](http://www.cty.yoga)

Le code pour Accès-membre : CTYyoga\_68-50ans !

Page Facebook :

<https://www.facebook.com/cty.yoga>

---

## Le CTY : déjà 50 ans!

---

Dans ce numéro spécial 50<sup>e</sup> anniversaire, et pour faire suite au numéro précédent de *La Voix du Centre*, nous continuons de nous rappeler les bons moments vécus au sein du CCY-CTY, en textes et en photos, et nous nous tournons vers l'avenir, comme il se doit. Merci aux personnes qui ont bien voulu partager avec nous leurs anecdotes, leurs photos, et leur vision de l'avenir au sein du Centre de transmission du yoga.



D'ailleurs, n'hésitez jamais à proposer et à partager avec l'ensemble des membres du CTY, au moyen de *La Voix du Centre*, des textes, des photos, des idées, des séances de yoga, des connaissances, des expériences. Notre nom n'est-il pas le Centre de TRANSMISSION du yoga? C'est ainsi que notre association et nous, ses membres, progresserons, nous l'espérons, en sagesse, encore 50 années.

Bon 50<sup>e</sup> et bonne lecture!

Louise Vachon  
Rédactrice en chef

---

## Le mot du président

---

L'année 2018 est une année toute spéciale pour le CTY, une année d'anniversaire, de fête! Une année aussi marquée par l'arrivée de M. Raynald Fortin et son installation progressive comme nouveau directeur général, une année, donc, charnière.



Beaucoup de choses se sont passées dans le monde et également au sein de notre association. Avec les étapes attendues - le déménagement du siège social, la célébration du 50<sup>e</sup> et les publications spéciales d'anniversaire pour *La Voix du Centre* - nous avons débuté l'année avec un déficit annoncé. Plus tard, quelques surprises et l'annulation du colloque du CTY feront en sorte que nous nous trouvons aujourd'hui dans une situation, disons, inconfortable. Je sais que ce ne sont pas les premiers moments délicats du CTY, et pourtant nous sommes encore ici. Nous avons donc devant nous une occasion parfaite pour réfléchir ensemble et tirer des leçons de la situation actuelle.

Le 50<sup>e</sup> du CTY nous amène évidemment à regarder en arrière, nous remémorer et même en découvrir plus (pour ceux qui n'étaient pas là comme moi) sur l'histoire de notre association. Tant de belles réalisations, d'implications de tant de gens passionnés et enthousiastes et tout ce partage autour de ce sujet infini qu'est le yoga est très émouvant. C'est pourtant du passé et aujourd'hui, nous devons donc nous adapter, partir de là où on est maintenant, en étant présents, conscients et ouverts. De cette réflexion naîtront de belles choses. L'avenir nous le dira et qui sait, on se transformera peut-être pour continuer d'être utiles et pertinents pour nos membres et pouvoir poursuivre notre mission.

Gilles Matte  
[gilles.cty@gmail.com](mailto:gilles.cty@gmail.com)

## À l'agenda



### 21 octobre 2018 - Invitation à l'AGA et Célébration du 50e

Nous vous convions à l'assemblée générale annuelle du CTY, qui se tiendra le **dimanche, 21 octobre 2018 au Club de l'âge d'or de Donnacona**, au 231, boulevard Gaudreau, à Donnacona.

Et nous vous invitons à **venir célébrer en même temps le 50<sup>e</sup> anniversaire de notre association.**

#### En primeur à cette occasion : Atelier Jung et yoga

Atelier basé sur les types psychologiques selon Jung et le yoga, présenté **en primeur** par Françoise Laramée (formatrice accréditée CTY) et Diane Poirier (professeure accréditée CTY et certification MBTI), toutes deux membres du CCY-CTY depuis une trentaine d'années.

#### Détails des festivités

Dîner préparé et offert gracieusement par Mmes Pauline Chamberland et Chantal Poulin.

Tirage de deux adhésions gratuites parmi les membres les plus anciens du CTY.

Tirage d'une adhésion gratuite parmi l'ensemble des membres du CTY.

Atelier de danse Bollywood.

#### Horaire de la journée

8 h	Arrivée
8 h 45	Ouverture officielle et présentation des ateliéristes
9 h	Début de l'atelier « Jung et yoga »
10 h 15	Pause
10 h 30	Suite de l'atelier « Jung et yoga »
11 h 30	Fin de l'atelier « Jung et yoga »
11 h 45	Ouverture des festivités avec cocktail : présentation d'une vidéo de Claude Maréchal
12 h 15	Dîner et tirage
13 h 15	Chant et début de l'AGA
15 h 30	Pause : danse Bollywood et tirage
15 h 45	Retour à l'AGA
17 h	Fin de l'AGA et tirage

**Nous espérons que vous viendrez nombreux pour fêter tous ensemble le demi-siècle d'existence du CTY**

**IMPORTANT:** Communiquez avec le siège social ([cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca) ou 800 363-9642) **pour nous confirmer votre présence** (le nombre de participants est nécessaire pour la préparation du dîner) **ou votre absence à l'AGA / 50<sup>e</sup>.**

Les membres du conseil d'administration:

*Gilles Matte, Chantale Girouard, Stéphane Lachance, Françoise Laramée, Chantal Poulin et Raynald Fortin, directeur général*

## 20 octobre 2018 ET 23 février 2019 - Yoga et cycles lunaires

La division Mauricie du Centre de Transmission de Yoga présente sa première activité pour l'année 2018-2019 :



### Yoga et cycles lunaires avec Mme Denyse Laurendeau - 2 ateliers de 6 h.

**20 octobre 2018 :** Initiation au yoga et cycles lunaires. Vision globale de l'approche. Enseignement et pratique

**Lune noire :** la lune noire est un temps pour ralentir, pour écouter ce qui se passe dans les profondeurs de notre être. Un temps pour se purifier et semer en conscience. Je vous propose un yoga tout en douceur et en intériorité qui nous permet d'accéder à cet espace sacré.

**Lune ascendante :** nous prenons contact avec l'énergie de croissance et d'expansion. Nous apprenons à respecter le rythme d'évolution de notre corps-esprit, à explorer de nouveaux sentiers, à apprendre de nos expériences et à s'ouvrir au mouvement de la vie. Un travail de yoga tout en mouvance et en fluidité vous sera présenté.

**23 février 2018 :** Suite du cycle lunaire, enseignement et pratique

**Pleine Lune :** c'est le yoga de l'action et de la manifestation. Il reflète la puissance féminine dans sa plénitude. Il nous connecte à notre Essence et à notre action-mission personnelle et sociale.

**Lune descendante :** cette dernière phase du cycle lunaire nous amène sur la voie de la sagesse, la voie du cœur. Nous apprenons la reconnaissance de soi intégrée à l'impermanence des choses. C'est le moment de la récolte, de la transmission. C'est la joie de vivre en Pleine Conscience. Yoga restauratif et méditatif.

**MATÉRIEL REQUIS ?** Coussin, tapis de yoga, papier, crayon.

Eau chaude, tisanes et collation seront offertes par le CTY-M

**OÙ?** Pavillon des Seigneurs, 10555 Chemin Ste-Marguerite, Trois-Rivières G9B 6N6

(Secteur Pointe-du-Lac près de l'École Beau-Soleil)

**QUAND?** le SAMEDI, 20 octobre 2018 **de 9 h à 16 h**  
Accueil : dès 8 h 30. Apportez votre lunch (1 h)  
le SAMEDI, 23 février 2019 **de 9 h à 16 h**  
Accueil : dès 8 h 30. Apportez votre lunch (1 h)

**COÛT?** 65 \$ pour les membres du CTY, 80 \$ pour les non-membres.  
Ou 120 \$ membres et 140 \$ non-membres pour les 2 ateliers des cycles lunaires  
Possibilité de devenir membre du CTY sur place! **Payable par chèque**  
Aucun remboursement après la date limite d'inscription.

**Pour information :**

Claire Beaulieu : 819-995-3770 ([claire.beaulieu@cgocable.ca](mailto:claire.beaulieu@cgocable.ca))

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

**Pour inscription :**

Faire parvenir votre chèque libellé au CTY – Division Mauricie – ainsi que vos coordonnées (nom, adresse, courriel, téléphone et indiquez si vous êtes membre et si vous désirez un reçu) – à l'adresse suivante :

**7446, Hector-Hérroux, Trois-Rivières QC G8Y 7A9**

**Réservez tôt ! Inscription avant le 12 octobre 2018**

**Paiement total exigé pour les 2 ateliers avant le 12 octobre 2018.**

**Aucun remboursement pour 2<sup>e</sup> atelier, c'est votre responsabilité de trouver un remplaçant (nous aviser dès que possible soit avant le 15 février 2019 si c'est votre cas pour faciliter notre gestion et un membre doit être remplacé par un membre bien sûr). Merci de votre collaboration.**

Activités 20 octobre 2018 et 23 février 2019 : **SVP Utilisez la porte de droite lors de l'activité. Suivez les drapeaux.**

**Formatrice : Denyse Laurendeau**

Diplômée du CTY et formatrice depuis 2004.

Elle a enseigné le yoga prénatal, postnatal et thérapeutique jusqu'en 2010 et créé le Centre de yoga périnatal La Chrysalide à Québec.

Stage de perfectionnement « A.P.O.R. » Approche posturo-respiratoire du Dr Bernadette de Gasquet. Séminaire avec Mme Dinah Rodrigues sur le yoga thérapeutique hormonal.

Actuellement, elle offre une formation « Yoga et ménopause » et continue depuis les 10 dernières années une démarche du yoga de la femme à travers les cycles féminins.

## Nouvelles du CTY

---

### Mise à jour du site Internet

---

Comme quelques-uns, quelques-unes d'entre vous l'ont constaté, le manque de maintenance de notre site Internet a fait que celui-ci s'est graduellement détérioré au point d'être de moins en moins fonctionnel. Comme nous l'a mentionné la firme qui l'avait conçu, les sites Internet évoluent avec le temps, mais cette évolution ne se fait pas seule. En effet, des mises à jour techniques doivent être faites régulièrement pour en garantir la sécurité et la viabilité.

Après un examen de la situation avec les concepteurs, les membres du CA ont dû prendre la décision d'investir d'une part, dans la mise à jour du site pour le rendre à nouveau opérationnel, et d'autre part, dans son entretien à des intervalles réguliers.

Au moment d'écrire cet article, ce processus, enclenché en avril dernier, devait se terminer en septembre. Le temps requis pour la mise à niveau s'est avéré plus long que prévu, en raison entre autres de la non-disponibilité des personnes impliquées (vacances estivales, etc.), et la vérification des versions *Bêta* du site a été plus complexe que ce qui avait été anticipé.

Mais, somme toute, l'expérience s'est avérée enrichissante, et nous sommes heureux de pouvoir vous offrir à nouveau un site pleinement fonctionnel. Par exemple, à ce titre, les membres accrédités qui voudraient y ajouter une nouvelle peuvent enfin le faire à nouveau. Et la mise à jour des données des fiches personnelles des membres, suite aux renseignements fournis lors du renouvellement de vos adhésions, devrait déjà être en cours.

En terminant, nous vous remercions pour votre patience, et nous espérons que cet incontournable outil de travail que représente le site Internet du CTY, saura satisfaire les besoins de tous ceux et celles qui le consulteront à l'avenir.

Les membres du CA et la direction générale

## Nouvelle adresse Facebook

---

Nous vous rappelons que l'adresse de la page Facebook du Centre de transmission du yoga a été changée. L'adresse [www.facebook.com/cty.yogaauquebec](http://www.facebook.com/cty.yogaauquebec) n'est donc plus valide et a été remplacée par l'adresse suivante : [www.facebook.com/CTY.Yoga](http://www.facebook.com/CTY.Yoga).

Nous vous encourageons à la consulter régulièrement et à en parler également à vos amis et connaissances qui s'intéressent au domaine du yoga et à tout ce qui s'y rattache. Notre page Facebook deviendra alors un excellent site d'échanges et de diffusion d'informations, permettant ainsi de promouvoir le yoga et ses bienfaits.

Notez également que dans notre page d'accueil sur le site internet du CTY ([www.cty.yoga](http://www.cty.yoga)), vous trouverez un lien qui vous amènera directement à notre page Facebook.

## Renouvellement de votre adhésion 2018-2019

---

Notre année du 50<sup>e</sup> anniversaire du CTY s'est terminée le 31 août dernier. Nous vous remercions de nous avoir soutenus pendant la période de transition qui s'est achevée cette année et nous espérons que vous continuerez à le faire pour l'année à venir.

En renouvelant votre adhésion pour 2018-2019 :

Aidez-nous à faire en sorte que votre association soit encore plus forte, plus dynamique et plus présente à la grandeur du Québec!

Donnez à votre association les moyens de répandre davantage le yoga et ses bienfaits!

Nouveautés pour l'adhésion 2018-2019 :

Possibilité de remplir en ligne le bulletin d'adhésion!  
Possibilité de paiement en ligne par AccèsD!  
(voir plus loin)

**Merci de votre collaboration et de votre soutien et nous vous souhaitons une merveilleuse année de croissance en yoga!**

Les membres du conseil d'administration :

*Gille Matte, Chantale Girouard, Stéphane Lachance, Françoise Laramée, Chantal Poulin,*  
*Raynald Fortin, directeur général*

## Nouveaux services offerts aux membres en 2018-2019

---

**Possibilité de remplir en ligne le bulletin d'adhésion!**

Pour vous simplifier la tâche au moment de votre adhésion, vous pouvez maintenant compléter en ligne le bulletin d'adhésion en format numérique disponible sur notre site internet ([www.cty.yoga](http://www.cty.yoga)). Il suffit ensuite de le sauvegarder en le renommant (en lui donnant votre nom par exemple) et nous le retourner par courriel à [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca).

Nous accepterons toujours les bulletins d'adhésion en version papier (à nous faire parvenir par courrier).

## Possibilité de paiement en ligne par AccèsD

Toujours dans le but de vous simplifier la tâche lorsque vous voudrez effectuer un paiement au CTY, ceux et celles qui font affaire avec une Caisse populaire Desjardins peuvent maintenant le faire par AccèsD. Pour payer votre adhésion, voici le résumé de la procédure à suivre :

*Virement entre personnes / Ajouter un destinataire / Identification du destinataire : CTY; Raison du virement : Adhésion; transit caisse : 20083; No institution : 815; Folio : 3286051*

Pour le paiement d'autres activités, la procédure est la même, mais il est important de remplacer le contenu par défaut du champ « Raison du virement » en y inscrivant le nom de l'activité ainsi payée (ex. : **Semence, Colloque**, etc.), afin de faciliter la gestion des paiements reçus.

Pour ceux qui ne sont pas familiers avec le service AccèsD, je vous invite à consulter la procédure détaillée disponible sur notre site Internet dans la section « Devenir membre ».

Enfin, si vous faites un paiement de cette façon, il est important de nous envoyer un courriel à [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca) pour nous en informer en indiquant la date de celui-ci.

Desjardins nous a assuré que d'ici la fin de 2018, ceux qui font affaire avec une autre institution bancaire pourront également effectuer leurs paiements de la même façon. Nous vous en aviserons dès que ce sera possible.

En terminant, sachez que nous accepterons toujours les chèques comme mode de paiement (à nous faire parvenir par courrier).

## Utilisation pour les membres du lien vers leur fiche personnelle sur notre site Internet

Dans toutes vos démarches pour vous faire connaître, vous avez à votre disposition un outil qui vous est fourni sur le site Internet du CTY. En effet, en cliquant sur « Trouver un professeur de yoga » et en effectuant ensuite une « RECHERCHE PAR NOM » avec votre nom, vous accéderez ainsi à votre fiche personnelle.

Il vous suffira alors de copier l'adresse internet de votre fiche indiquée dans le haut de l'écran, comme dans l'exemple suivant:

[http://www.cty.yoga/trouver-un-professeur/?wpbdp\\_view=search&dosrch=1&kw=raynald+fortin](http://www.cty.yoga/trouver-un-professeur/?wpbdp_view=search&dosrch=1&kw=raynald+fortin)

pour ensuite la coller où elle pourra vous être utile. Ainsi, quiconque cliquera sur cette adresse pourra alors consulter votre fiche et son contenu.

### Important

Si, en consultant ainsi votre fiche, vous remarquez que des informations qu'elle contient ne sont plus à jour, communiquez par courriel à [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca) pour nous en faire part, afin que nous puissions faire les corrections appropriées.

## Tarifs publicitaires du CTY

### Dans *La Voix du Centre* :

Pour les publicités à inclure dans *La Voix du Centre*, il faut nous les faire parvenir avant la date de tombée fixée par la rédaction.

**Tarifs:** une page : 100 \$ / demi-page : 50 \$ / quart de page : 30 \$ / format carte d'affaires : 20 \$

### Pour un encart publicitaire :

Vous devez nous faire parvenir les copies du document (maximum 8,5 x 11 pouces).

**Tarif :** 100 \$

**Note :** prévoir environ 225 copies à envoyer au siège social du CTY.

Communiquez avec le siège social du CTY ([cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca) ou 800 363-9642 / 819 523-9642) pour connaître le nombre exact de copies à fournir et pour connaître les dates de tombée.

### Envoi d'une info-pub aux membres du CTY :

Nous offrons un service de diffusion de publicité par courriel en utilisant notre liste d'abonnés qui ont des adresses courriel.

Vous devez envoyer votre demande à l'adresse courriel du CTY ([cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca)) avec la date à laquelle vous souhaitez que celle-ci soit diffusée.

**Tarif:** Prix membre pour diffuser vos activités personnelles : 60 \$

Prix non-membre ou pour diffuser les activités d'autres personnes ou organismes : 100 \$

Gratuit pour les activités des comités régionaux.

Une facture vous sera remise.

**Note :** Comme nous ne pouvons vous assurer que nous serons disponibles pour envoyer votre demande la journée où vous souhaitez que celle-ci soit diffusée, nous devons la recevoir le plus tôt possible.

Si les dates le permettent, un second info-pub, auquel nous pourrions associer certaines de nos informations, pourra être envoyé gratuitement peu avant la tenue de l'événement.

### Insertion d'une nouvelle par un membre accrédité sur le site Internet du CTY :

Les membres accrédités peuvent insérer des nouvelles sur notre site internet dans la section « MEMBRES ACCRÉDITÉS DU CTY AYANT UNE PAGE PERSONNELLE »

**Tarif :** 25 \$ par nouvelle

Les membres accrédités ayant déjà payé 75 \$ pour avoir une page personnelle conservent leur droit acquis.

(Deux propositions en ce sens ont été votées par le CA le 6 mai 2018.)

**Note :** Communiquez avec le siège social du CTY pour connaître la procédure à suivre.

### Insertion d'une nouvelle sur notre page Facebook **Nouveau :**

Les info-pubs envoyés par courriel à nos membres et les nouvelles publiées par nos membres accrédités sur notre site Internet seront insérées **sans frais supplémentaires** sur notre page Facebook ([www.cty.yoga](http://www.cty.yoga)).

**Note :** La gratuité pourra être réévaluée en fonction du nombre d'abonnés à notre page Facebook et du volume de travail requis pour assurer ce service.

### Remarque générale:

Le CTY se réserve la possibilité de refuser une publicité qui contreviendrait à notre philosophie ou encore si l'activité se tenait à une date où le CTY tient lui-même une activité. Chaque demande sera analysée individuellement.

## Suite à l'annulation du Colloque 2017-2018

Comme vous le savez, les membres du CA ont dû prendre la décision d'annuler le Colloque prévu pour 2017-2018. La décision a été prise à contrecœur, mais compte tenu du nombre restreint d'inscriptions payantes (29), tenir l'événement dans ces conditions aurait amené un déficit qui, en menaçant la santé financière du CTY, aurait hypothéqué l'avenir de votre association.

Cette annulation a amené le CA à réfléchir quant à la mise sur pied de cet événement dans le futur. Cette réflexion (*post mortem*) a eu lieu lors de la réunion en personne du CA en août dernier, dans le cadre de l'activité *Semence de méditation*, et a été basée sur les commentaires des membres suite à l'envoi de l'info-courriel d'annulation.

Un questionnaire reprenant les principaux points soulevés dans ces commentaires a alors été présenté à titre de sondage aux membres présents, et leurs réponses ont été ensuite colligées pour analyse lors de la réunion du CA de septembre, l'objectif final de cette analyse étant de repenser le concept actuel du Colloque en vue de l'adapter à la vision et aux attentes des membres. Les conclusions tirées de cette analyse vous seront présentées lors de l'AGA du 21 octobre 2018.

En terminant, nous voudrions ici remercier tous ceux et celles qui nous ont envoyé les commentaires qui nous ont aidé à aller de l'avant dans le cadre du *post mortem*, de même que les membres inscrits à *Semence* qui ont pris la peine de répondre au sondage.

Les membres du CA et la direction générale

## **Félicitations aux groupes de finissantes ayant suivi avec succès une formation donnée par nos formatrices**

C'est un immense plaisir de vous présenter ce groupe de finissantes extraordinaires qui à travers ces trois dernières années s'en trouvent tout à fait transformées, telles des boutons de fleurs qui ont éclos. Mordues de la philosophie du yoga, elles ont intégré le yoga comme un mode de vie qui grandit encore et toujours. Je suis dans la gratitude pour cette chance que j'ai eue de vivre ces moments merveilleux avec ces grandes âmes ! Om Shanti

Chantale Girouard, formatrice Viniyoga



Les élèves de Mme Chantale Girouard, formatrice accréditée du CTY, et dont la formation se termine en octobre 2018 :

De gauche à droite :

Mme Marie-Kristine  
Cloutier  
Mme Chloé Girard  
Mme Stéphanie Couillard  
Mme Julie Sylvain (Mme  
Sylvain est en voie de  
compléter sa formation)  
Mme Chantale Girouard

Les finissantes de Mme Marie-Claire Dumont, dont la formation s'est achevée en mai 2018. De gauche à droite : Mmes Julie Robert, Nathalie Thibault, Laura-Kim Dumesnil :



Nos plus sincères félicitations à ces six nouvelles professeures de yoga qui ont complété avec brio leur formation! Nous vous souhaitons tout le succès possible en tant qu'enseignantes et nous sommes heureux que vous puissiez ainsi contribuer à répandre le yoga et ses bienfaits à travers le Québec.

*À la suggestion de Mme Danielle Paradis, le CA a décidé de remettre de l'avant une idée qui avait déjà été exploitée par le passé, soit d'inclure dans La Voix du Centre la liste des finissantes, finissants de toute formation comme professeure, professeur de yoga donnée par nos **formatrices et formateurs**, afin de les féliciter pour leurs efforts et leur réussite.*

*En tant que responsable de formation, vous n'avez qu'à nous fournir la liste des noms de tout groupe ayant terminé une formation, une photo du groupe ainsi qu'un petit texte de votre part (que nous ajouterons aux félicitations usuelles), et qui seront publiés dans La Voix du Centre.*

*Nous vous demanderons aussi leurs coordonnées électroniques (qui demeureront confidentielles) afin que nous puissions leur faire parvenir La Voix du Centre où ils seront mentionnés, de même qu'un bulletin d'adhésion. Il faudra donc obtenir leur accord pour pouvoir aller de l'avant.*

## Remerciements

---

### À Mme Françoise Laramée



Mme Laramée, administratrice au CA du CTY, nous a annoncé dernièrement qu'elle ne pourra se représenter pour un autre mandat. Nous tenons ici à la remercier pour son implication, de même que pour les efforts qu'elle a fournis sans relâche et sans se ménager pour servir notre association et ses membres.

Voici un petit mot de Mme Laramée :

*Mon mandat comme administratrice sur le CA du CTY se termine avec l'AGA du 21 octobre 2018, soit après deux ans pour cette fois-ci. Je ne me représente pas pour un autre mandat mais je reste profondément attachée à ce réseau humain que fut le CCY avant de devenir aujourd'hui le CTY. Que de belles rencontres j'ai faites!*

*Au fil des trente dernières années, je me suis beaucoup impliquée au sein du CCY-CTY, comme trésorière au CA entre 1993 et 1996, comme vérificatrice des livres comptables entre 1996 et 2004, comme directrice générale de 2004 à 2008, comme formatrice accréditée CTY depuis 2010 et comme administratrice depuis 2016 jusqu'à cette année du 50<sup>e</sup>.*

*Soyez assurés que je demeurerai proche par des implications différentes et plus ponctuelles pour laisser la place à la relève. Dans cette optique, Diane Poirier et moi, nous préparons un atelier bâti à partir des types psychologiques selon Jung en lien avec le yoga. Venez nous rencontrer le dimanche 21 octobre 2018 lors de la journée de l'AGA, du 50<sup>e</sup> et de notre atelier que nous présenterons en primeur pour les membres du CTY qui y seront.*

*Bonne fête au CTY et à toutes les personnes qui y sont passées depuis 50 ans!*

*Françoise Laramée, Montréal, 31 août 2018*

### À Mme Danielle Paradis

Nous remercions Mme Paradis, ancienne directrice générale du CTY, et nous tenons à lui exprimer toute notre gratitude pour l'aide et le support qu'elle a si généreusement offert comme personne-ressource, afin de faciliter le travail de Mme Chénier (d.g. en 2016-17) et de M. Fortin (d.g. actuel) dans le cadre de leurs nouvelles fonctions. Il a donc été décidé, à titre de compensation pour les heures qu'elle a données et qu'elle continue de donner sans compter pour ce faire, de lui offrir gracieusement son adhésion pour 2018-2019.



### Au comité organisateur du Colloque/50<sup>e</sup>

Même si le Colloque prévu en 2018 a dû être annulé, les membres du comité organisateur du Colloque / Célébrations du 50<sup>e</sup> (Mmes Suzanne Sirois, Julie Deblois, Chantale Girouard, Chantal Poulin et M. Stéphane Lachance) ont tout donné jusqu'à la dernière minute pour qu'il ait lieu. Nous voulons donc ici les remercier pour le temps et les efforts consentis dans ce but. Nous remercions aussi M. Daniel Gauthier, qui a agi à titre de collaborateur. De plus, pour exprimer notre reconnaissance envers Mme Sirois, nous avons convenu que le coût de son adhésion pour l'année 2018-2019 serait couvert par le CTY.

## À Mme Isabelle Proulx

Mme Proulx, responsable du dossier des adhésions pour 2017-2018, a terminé son mandat le 31 août dernier. Elle a effectué un travail exemplaire à ce niveau, et en ce faisant, elle a permis de faciliter grandement la transition au niveau du transfert des fonctions de d.g. pendant cette période, et c'est pour ces raisons que nous tenons ici à la féliciter et à la remercier.



### À ceux et celles qui ont contribué par un texte ou des photos dans les deux dernières Voix du Centre dans le cadre du 50<sup>e</sup> anniversaire du CTY

Un gros merci à tous ceux et celles qui ont pris le temps de ressasser leurs souvenirs afin de nous les faire partager, et qui ont ainsi permis de faire de cette 50<sup>e</sup> année d'existence du CTY une année dont nous pourrons nous rappeler dans la joie.

Les membres du CA et le directeur général

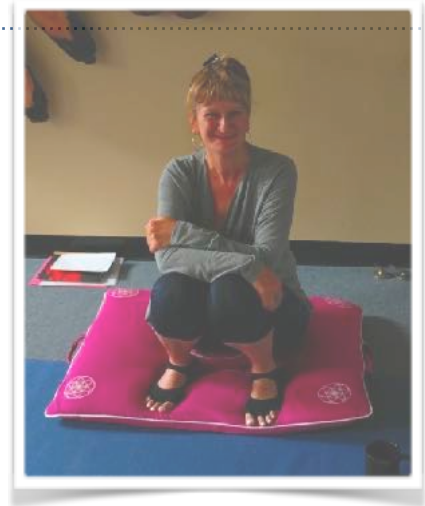
---

## Semence de méditation 2018

---

### Le *kriyā yoga* ou le yoga de l'action

Comme à l'habitude, c'est sous le signe de la bonne humeur et de la joie de revoir nos collègues et camarades du CTY que s'est amorcée, le 23 août 2018, la 10<sup>e</sup> rencontre de Semence de méditation, au Centre Saint-Antoine, à Saint-Antoine-de-Tilly. Lily Champagne a animé, avec tout le dynamisme qu'on lui connaît, cette session ayant pour thème le *kriyā yoga* ou yoga de l'action. Lily illustre souvent ses présentations de faits concrets et d'anecdotes humoristiques puisées à même son expérience personnelle.



#### II.1 *Tapah-svādhyāya-īshvarapranidhānāni-kriyā-yogah.*

Pour Patañjali, le yoga de l'action se pratique selon trois modalités : un effort soutenu (*Tapas*), la conscience intérieure de soi (*Svādhyāya*) et l'abandon ou le lâcher-prise (*īshvara pranidhāna*). La pratique de yoga devient notre moyen d'action sur notre vie intérieure. S'adressant aux gens qui sont engagés dans la vie active et qui veulent améliorer leur existence, le yoga de l'action vise une action juste, conditionnée par un mental apaisé.

*Tapas* (brûler, chauffer) réfère à la discipline, l'ascèse, l'effort, la pratique régulière et sérieuse. Cet effort de volonté permet une discipline de vie, un juste milieu en tout qui, à son tour, conduit à l'élimination des impuretés. Des exemples : manger vivant, avoir une vie active, avoir des périodes de repos et de loisir, pratiquer *āsana* et *prānāyāma*, éviter les excès. Les fruits de cette pratique sont positifs : notre niveau d'énergie augmente, cette discipline de vie entraîne une purification de notre corps et de notre mental,

notre détermination est renforcée. Dans notre enthousiasme, il faut éviter toutefois de penser que notre mode de vie devrait être suivi par tous.

*Svādhyāya* (étude de soi, étude des textes) nous renvoie à l'étude, la réflexion, l'écoute, l'intériorisation, la méditation. Nous allons ainsi vers un questionnement sur ce qui nous concerne, nous convient, la reconnaissance de nos forces et de nos limites. Par exemple, l'étude des *Yoga-sūtra* peuvent constituer un bon départ afin de connaître notre mission de vie et assumer nos responsabilités. Il s'agit ici de cesser de jouer à la victime et de trouver un coupable. Les fruits de cette pratique : une action juste, une réflexion juste, un sens à notre vie, des choix clarifiés.



*Īshvara pranidhāna* (abandon, lâcher-prise) concerne la faculté de faire confiance à la vie, de dire oui à ce qui est, d'avoir une grande qualité d'action en étant détaché des résultats. C'est la recherche de l'excellence dans l'action tout en acceptant le fait que les résultats peuvent ne pas être à la hauteur de nos espérances et d'accepter ce fait. Il ne s'agit pas ici de lâcher-prise avant de poser une action, mais d'être pleinement au coeur de la vie dans l'action. Par exemple : accomplir ce que nous devons faire avec le meilleur de nous-mêmes, ne pas avoir d'attentes, avoir plus d'attention dans nos gestes et nos paroles, développer le détachement suite à l'action. Les fruits : une plus grande paix intérieure, l'harmonie en soi et avec les autres, la joie intérieure, l'ouverture du coeur, le contentement.

Ponctuées de chants, de séances de yoga et de méditation, les activités étaient variées et intéressantes, faisant tantôt appel à la réflexion personnelle, tantôt au partage. La documentation fournie était abondante, facile à lire et surtout à relire, ce qui nous permet de parfaire notre réflexion. Différents exercices à faire en solo ou à deux permettent également de réfléchir aux méthodes et moyens requis pour mieux vivre le *kriyā yoga* et en retirer tous les bienfaits.

L'ambiance conviviale du Centre Saint-Antoine est propice au yoga et à la méditation et convient tout à fait à ce genre d'activité. Nous sommes en campagne, l'endroit est calme, les repas sont végétariens et

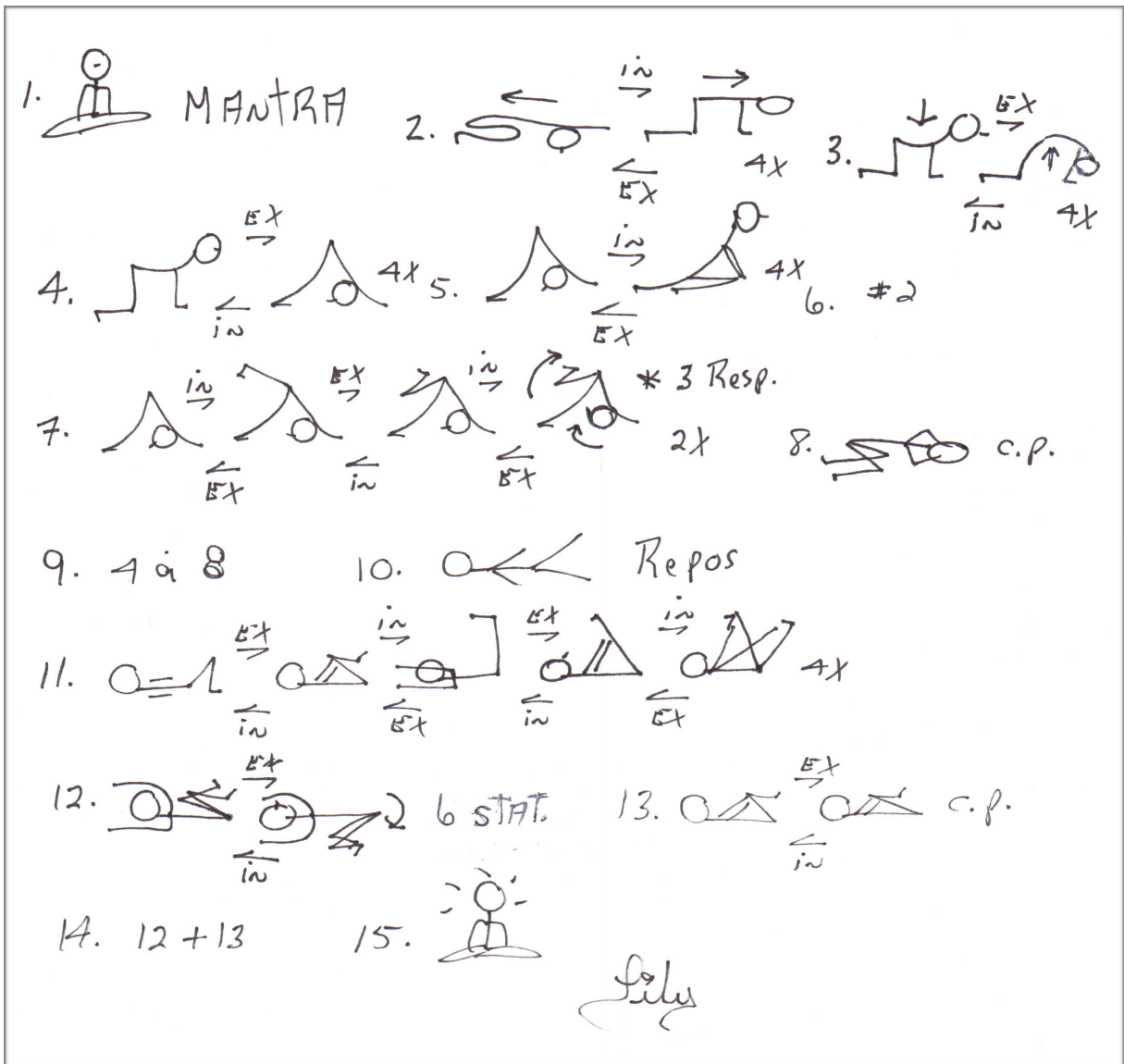



nourrissants, les espaces conviennent à nos activités (repas, séances, ateliers) et du temps nous est laissé pour la méditation. C'est, de plus, l'occasion de connaître de nouveaux visages, puisque, cette année, une douzaine de personnes en étaient à leur première rencontre. Et c'est aussi une façon originale de bien amorcer la rentrée.

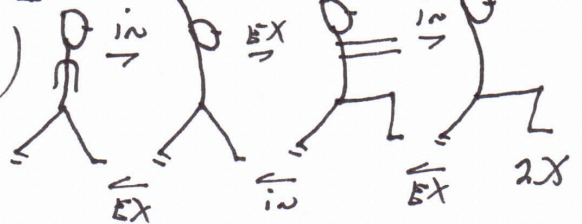
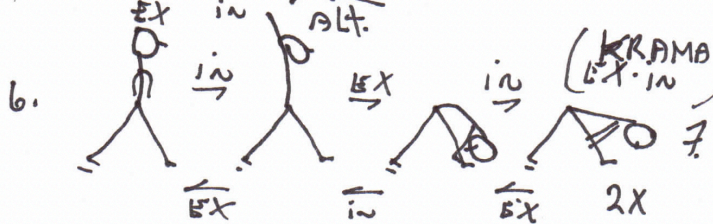
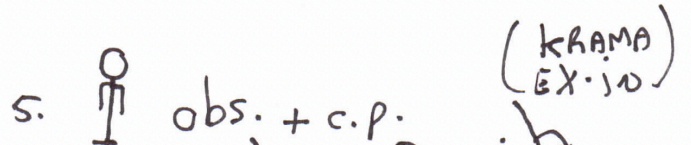
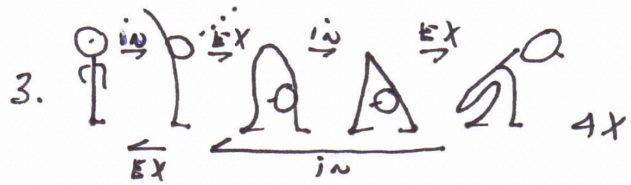
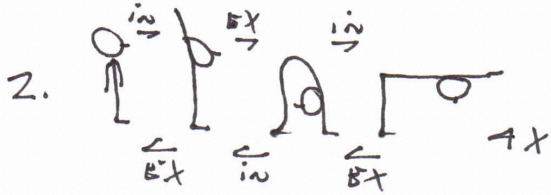
En complément, voici les deux séances du matin qui ont été proposées par Lily. L'une d'elles propose *Godhapitham*, l'iguane, au point 5, la posture qui, selon certains auteurs, permettrait de se rendre invisible, selon l'aphorisme III, 21 de Patañjali. Ses bienfaits : étire les quadriceps (muscles des cuisses), assouplit les chevilles, favorise la respiration thoracique, ouvre les épaules, stimule la glande thyroïde, assouplit la colonne vertébrale. Les contre-indications : sciatique, douleurs au bas du dos. Au point 7, le 4<sup>e</sup> mouvement décrit une torsion du bassin, du même côté que la jambe repliée.

Louise Vachon

### Séances



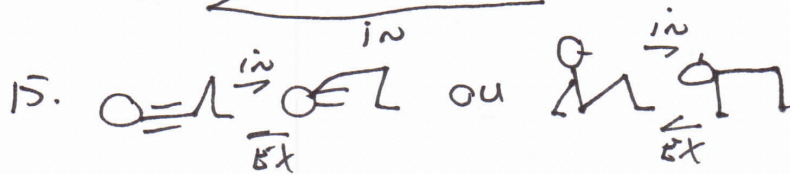
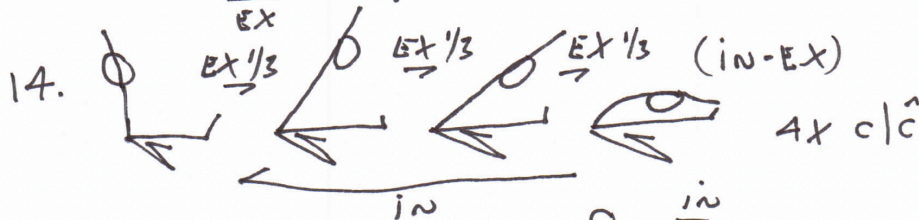
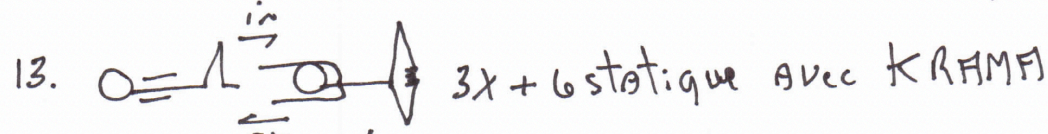
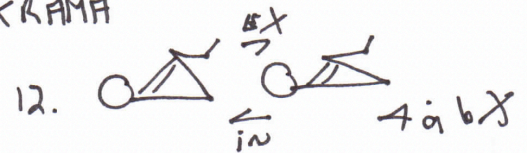
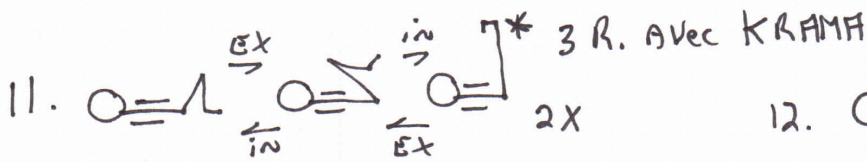
1.  J'inspire : Le Bonheur, L'expire : c'est MAINTENANT



8.  obs.

9. 7 + 6 + 8 L'autre côté

10.  Repos



16.   
Jily

---

## *Mudrā et bandha au quotidien*

---

Par Claire Beaulieu  
 Professeure accréditée CTY  
 Présidente CTY-Mauricie  
 claire.beaulieu@cgocable.ca



C'est devant un groupe de près d'une trentaine de personnes que Mme Locana Sansregret s'est adressée tour à tour sur les *bandha* du périnée, sur la respiration *kapālabhāti* et les *mudrā*.

*Samputa* : au départ, nous avons fait un vœu d'intention, spécifique à chacun, prédisposant notre attitude intérieure et nos attentes de la journée.

Nous avons appris à boutonner un à un chaque orifice du périnée du bas vers le haut et du haut vers le bas pour obtenir une fermeture ajustée, souple de *mūla bandha*. Toutes ligatures ou tous *mudrā* agissent à la fois sur le corps, puis sur les émotions et enfin sur les pensées. C'est à travers une pratique progressive, respectant le rythme de chacun et à l'intérieur de différentes postures, que l'on expérimente le trajet énergétique de plus en plus subtil et les interconnexions des différents corps.

Tout en observant les effets sur soi, validant pas à pas notre maîtrise graduelle, nous avons pu ouvrir quelques portes.

Démystification d'une technique respiratoire moins connue qu'est le *prānāyāma kapālabhāti* car sagement guidée par Locana pour mieux comprendre les subtilités du mouvement de purification des cinq *vāyu*. À exécuter lentement d'abord pour en augmenter le contrôle et la bonne technique, pour arriver à laisser une inspiration naturelle après l'expulsion plus rapide et brusque en engageant les abdominaux lors de l'expiration. Aucun effort, l'inspiration se fait passivement avec la descente du diaphragme et le relâchement des abdominaux. Nous avons vu les effets et les contrindications de cette technique ainsi qu'une façon de focaliser son mental à travers la pratique des cycles en *kapālabhāti*, soit une série avec attention sur le corps physique, puis sur le corps émotionnel et finalement sur le corps mental. Comme *kapālabhāti* est un émonctoire puissant, on peut observer après sa pratique l'épaisseur de sa salive et le goût dans sa bouche; si le goût est métallique ou amer c'est le signe de la présence de toxines et d'une accumulation de CO2 possible. Il s'agit d'arrêter la respiration et de bien s'hydrater par la suite.



Toujours dans le plaisir et la joie de la pratique, l'après-midi fut connecté à cet art des sceaux avec les doigts et leur lien avec les cinq *vāyu*, les cinq éléments et les *chakras*, entrecoupés de la danse pour faire circuler les énergies et mieux décoder les effets des divers *mudrā* expérimentés. Forts de nos observations, nous avons pu ressentir leurs effets sur la respiration, nos pensées et nos émotions.

Au final, rappel de notre petite pépite enfouie dans le *samputa mudrā* du départ et prise de conscience du message.

C'est tout sourire que nous remercions Locana pour cette initiation à ces gestes si puissants et transformateurs. Toujours au profit de la meilleure circulation du *Prāna* à l'intérieur de nous.

Ce n'est qu'un au revoir et merci de ta générosité Locana en offrant le document de cet enseignement au profit de chaque participant.

Dates à retenir :

20 octobre 2018 et 23 février 2019 : avec Mme Denyse Laurendeau, sur le yoga et les cycles lunaires

13 avril 2019 : avec Charles-Alexandre Mercure, sur le *yoga nidrā* et la méditation.

Tous des ateliers de 6h. sont sans prérequis. C'est un rendez-vous!



L'article de M. Robert Gaudin, *Le yoga, une discipline corporelle - 2e partie* - vous reviendra dans la prochaine parution de *La Voix du Centre*.

## DOSSIER - CTY : 50 ans de yoga

### Quelques mots des anciennes présidentes du CCY-CTY

*À l'occasion des 50 ans du CTY, quelques anciennes présidentes du CCY-CTY ont accepté de partager leurs réflexions avec nous.*

#### À l'occasion des 50 ans du CTY...



J'ai eu l'immense privilège de siéger sur le conseil d'administration du Centre de Transmission du yoga, d'abord comme administratrice et ensuite à titre de présidente, entre 2013 et 2015. Bien que dans la quarantaine, j'étais alors encore une « jeune » professeure de yoga, en train de forger son identité et de réaliser l'immense responsabilité qui vient avec le titre de professeure de yoga...

J'ai été honorée de contribuer, à mon humble façon, à la vie de cet organisme fondé par des pionniers du yoga au Québec, il y a maintenant 50 ans. Pendant toutes ces années, le CTY a notamment assuré la qualité de l'enseignement du yoga au Québec. Toutes les personnes qui y ont investi temps et énergies ont contribué au rayonnement du yoga, non seulement ici mais également, parfois, hors de nos frontières. L'œuvre du CTY a permis d'établir des balises nécessaires à la transmission fidèle de cette science plusieurs fois millénaire qu'est le yoga.

Loin d'être dépassée, la mission du CTY est encore bien actuelle, avec le foisonnement des différents « types » de yoga et des formations qui peuvent parfois donner l'illusion qu'on peut s'improviser professeur de yoga du jour au lendemain... Dans un tel contexte, l'encadrement par une instance telle que le CTY est on ne peut plus essentiel. Heureux cinquantième anniversaire au CTY, une immense reconnaissance à ses artisans passés, présents et futurs, et longue vie à l'organisme!

Marie-Pierre Gauthier,  
membre du conseil d'administration 2013-2015



Qu'il fait bon de se rappeler de cette année 1994-1995 où à titre de présidente du nouveau CA élu le 9 octobre 1994, avec la collaboration de Lise Lamothe, Clément Sirois, Françoise Laramée, Sylvie Bergeron, Pierre Leblond et Réjane Martin, agissant respectivement à titre de vice-présidente, secrétaire, trésorière, administrateurs, nous avons ensemble travaillé principalement à concocter une session estivale 1995 susceptible de rejoindre tous les membres qu'ils soient pratiquants ou professeurs. En plus de la formation pédagogique, plusieurs thématiques animées par différents professeurs d'une durée de 2, 3 ou 5 jours ont été offertes en continuité avec la formule qui prévalait depuis plusieurs années. Une année de la continuité où le travail de chacun dans la bonne entente a permis encore une fois d'offrir un menu de formation susceptible de répondre à différents besoins et contribuer à faire en sorte que le CTY est toujours là, présent, bien vivant, fort de la participation de nombreux professeurs qui continuent à le soutenir par leur travail incessant d'amélioration de la formation. Longue vie au CTY !

Anne Magnan,  
présidente 1994-1995

## Présidente en période de transition

Il y a une chose qui ne change jamais : c'est que tout change tout le temps.

Dans la philosophie du yoga, le changement révèle ce qui est déjà présent mais caché au plus profond de soi.

Le CA que j'ai présidé en 2004-2005 fut un moment charnière pour le CTY. En effet, le mandat du précédent CA avait été de procéder à une refonte majeure de notre association. L'association a été dotée de nouveaux statuts et règlements, d'une nouvelle mission et, nous l'espérons, d'un nouveau souffle. À partir de ce moment, le CCY n'est plus. On parle maintenant du CTY.

La formation des professeurs est devenue la responsabilité de membres-formateurs dispersés aux quatre coins de la province. L'idée à la base étant de rendre accessible la tradition viniyoga dans les régions, donc en gros de décentraliser la formation de professeur qui se donnait surtout dans la région de Québec et Montréal. Nous voulions aussi promouvoir des comités régionaux responsables d'organiser des activités et une fois par année, une région prenait la responsabilité d'organiser le colloque provincial. Donc, la tradition viniyoga devenait vivante à travers ses membres : professeurs, formateurs, étudiants en formation, membres honoraires, en un mot à travers les nombreux talents et la belle énergie de tous nos membres à travers tout le Québec.



Aujourd'hui, on peut dire que le yoga est devenu un monde où on trouve de tout, du meilleur au pire. Mais la tradition viniyoga est quand même bien présente quoique discrète. Nous savons par notre tradition que le yoga n'est pas qu'une série de techniques ou un produit de marketing.

Le changement entraîne souvent des zones de turbulences. Aussi, notre CA a souvent été secoué au cours de son mandat. Nous avons essayé le plus possible de nous coller aux nouveaux statuts et règlements qui malheureusement n'étaient peut-être pas assez mis de l'avant ou pas bien compris de tous. C'est certain qu'une période d'adaptation est nécessaire lors de changements aussi importants. Quoiqu'il en soit, l'association est toujours vivante et elle a survécu à l'épreuve du temps.

Voici l'essentiel de mes recommandations de fin de mandat. Je crois qu'elles sont toujours actuelles :

Il relève du CA de gérer sainement et de façon transparente l'association. C'est le devoir du CA de faire en sorte que tous ses membres se sentent respectés et représentés. Le CA doit servir de lien entre les membres et s'assurer que les règles établies soient suivies et respectées par tous.

Bonne continuité à notre association!

Carole Campeau,

présidente 2004-2005

## 18 ans d'appartenance

---

Devenue membre du CCY à l'aube du nouveau millénaire, mon expérience au sein de l'association s'est inscrite sous le signe du changement : la fin des stages d'été, la transition de CCY à CTY, les remises en question sur la mission de notre organisme, le début des comités régionaux et le premier colloque à Trois-Rivières en 2003.



En 2007, nous avons tenu le 5<sup>e</sup> colloque à Lévis après un an de préparatifs faits par une équipe formidable coordonnée par Claudette Lépine. Puis encore une année à travailler en collaboration afin de rédiger le cahier souvenir du 40<sup>e</sup> anniversaire.

Lors de l'AGA de 2007, il ne reste que Françoise Laramée à la direction du CTY, toutes les membres du conseil d'administration ayant quitté leurs fonctions. Claudette Lépine, Lisette Gagnon-Caron et moi-même décidons de nous impliquer afin d'assurer la continuité, pour ne pas dire la « survie » du CTY. Isabelle Godin se joint à nous pour former le nouveau CA. Peu de temps après, Françoise annonce son départ prochain comme directrice. Plusieurs mois d'incertitude se déroulent alors qu'aucun ni aucune candidate ne s'annonce pour la remplacer. C'est un grand soulagement de pouvoir finalement faire des entrevues de sélection et d'engager Danielle Paradis comme directrice générale.

Pendant les deux années où j'ai occupé le poste de présidente, nous avons tenu la plupart de nos réunions avec Skype et nous nous sommes rencontrées en personne quelques fois par année. Ce fut une époque fort enrichissante avec tout ce travail réalisé en équipe afin de mener à bien les différents dossiers tels que les comités régionaux, les colloques, le recrutement des membres, la publicité et le financement, le comité pédagogique et le comité d'accréditation ainsi que les assemblées générales.

Cette expérience fut pour nous toutes qui avons cheminé ensemble l'occasion de développer une amitié profonde ayant comme fondement les valeurs du yoga de l'action : effort juste, connaissance de soi et tolérance.

Aujourd'hui, je suis moins impliquée dans les réalisations de notre association puisque j'œuvre principalement au sein de la Coopérative - Lévis Yoga Santé comme présidente du conseil d'administration et comme professeure, mais mon cœur demeure entièrement avec le CTY dont je suis toujours fière d'être une fidèle membre.

Je remercie sincèrement toutes les personnes qui ont gardé le CTY bien vivant pendant ses 40 premières années de vie et je suis profondément reconnaissante envers celles qui, depuis 10 ans, ont fait en sorte que le CTY poursuive sa mission et nous conduise jusqu'à son 50<sup>e</sup> anniversaire.

Puisse le yoga continuer de vivre en nous et de nous unir!

Diane Gravel,  
présidente du CTY de 2007 à 2009,  
professeure accréditée CTY, Lévis  
[dianegravel11@hotmail.com](mailto:dianegravel11@hotmail.com)

## L'avenir du yoga et du CTY

*Ce texte regroupe les réponses à des questions que j'ai posées à quelques personnes impliquées du CTY. Ces réponses inspirantes susciteront, je crois, la prise de conscience de nos forces, et souligneront la vitalité du corps professoral du CTY et surtout l'avenir plein de promesses du yoga et du CTY.*

*La rédaction*

### 1. Vous êtes professeurs / professeures de yoga et formateurs / formatrices de futurs professeurs. Comment le CTY a influencé votre démarche en yoga?



**Kinna-Ève Demers, professeure et formatrice :**  
Au début de mes études de yoga avec Claude Maréchal, je me suis inscrite à l'association afin de participer aux ateliers que vous offrez. Cela à beaucoup nourri ma pratique personnelle et professionnelle lorsque j'enseigne. Depuis je suis toujours fidèle à la communauté du CTY. En tant que nouvelle formatrice, le CTY est un support pour bien me guider et aider mes élèves avec des documents, conférences et ateliers dans la communauté du *viniyoga*.



**Kinna-Ève Demers : professeure depuis 2009, elle est formatrice accréditée du CTY depuis 2016. Elle possède le Centre KA et est certifiée en yoga thérapeutique, et en Prana Flow®.**  
[lecentreka.com](http://lecentreka.com)  
[kinvoqini@gmail.com](mailto:kinvoqini@gmail.com)

**Claudette Lépine, professeure et formatrice :** Je suis arrivée au CCY en 1984 alors que je cherchais un lieu de ressourcement et de rencontres en yoga. Le professeur qui m'enseignait depuis onze ans étant décédé, une transition était inévitable. Le CCY a permis une rencontre avec Claude Maréchal qui a orienté ma pratique et mon enseignement du yoga. Je fut initiée à

l'approche *viniyoga* que j'enseigne depuis ce temps. En 1996, je me suis jointe au comité pédagogique de l'époque, ce qui m'a permis de m'épanouir dans ces nouvelles fonctions. J'ai côtoyé et collaboré avec des formatrices d'expérience issues de cet organisme. Aujourd'hui, je suis conseillère pédagogique au sein de la Coopérative - Lévis Yoga Santé.



**Claudette Lépine : professeure et formatrice accréditée du CTY, elle enseigne le yoga depuis 1978. Fondatrice et directrice de l'École de yoga Émergence, à Lévis, elle oeuvre également à la Coopérative Lévis Yoga Santé (C-LYUS) depuis 2012. Elle est l'auteure, avec Lisette Gagnon, du Guide du prānāyāma, publié par le CTY en 2015.**  
[www.yogalevis.com](http://www.yogalevis.com)  
[claudette.lepine@gmail.com](mailto:claudette.lepine@gmail.com)

J'essaie d'encourager un travail d'équipe entre les professeures de yoga qui y enseignent. Cet esprit de «travailler ensemble en yoga» m'a été transmis par le CTY. Il témoigne de ce que représente le yoga pour moi : à l'intérieur d'une communauté tissée serrée, j'apprends à me connaître et à connaître l'autre. Je fais partie d'un tout, nous avançons ensemble.

**Gilles Matte, professeur en formation, président du**

**CTY :** Je suis présentement professeur en formation avec Lisette Gagnon. Je suis à la fin de ma 3<sup>e</sup> année, à laquelle il me restent les examens et si tout va bien, il me restera un an de formation. L'approche *viniyoga* préconisée par le CTY et ses formateurs, formatrices a tout changé pour moi en yoga. Tout d'abord, comme pratiquant, c'était très rassurant pour moi de rentrer en contact avec l'enseignement de T. K. V. Desikachar et savoir que le yoga doit s'adapter à la personne pour en optimiser les bienfaits. J'ai donc débuté une pratique plus basée sur l'écoute et l'observation que sur la performance et vouloir faire la posture à tout prix. Ça fait beaucoup de sens pour moi, c'est naturel et amène un plus grand respect de mon corps et de là où je suis au moment précis. Comme professeur, je suis plus apte à accueillir l'élève tel qu'il est et pouvoir le guider en fonction de ce que j'observe. Je guide également les séances en portant de l'emphase sur l'observation, que la personne se respecte, s'écoute et remarque les sensations, les nuances, vive l'expérience de l'intérieur et non pas comme une carte postale ou une belle photo.



**Gilles Matte : professeur en formation avec Lisette Gagnon, il est président du conseil d'administration du CTY depuis 2016.**  
[gilles.cty@gmail.com](mailto:gilles.cty@gmail.com)

Daniel Pineault : découvrant le yoga en 1990, il obtient son diplôme d'enseignant au CCY et se perfectionne par la suite en Belgique. Depuis 1999, il étudie en Inde sous la supervision de T.K.V.

Desikachar. Il est certifié depuis 2006 du Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation (KHYF) à titre de formateur. Il est cofondateur du Yoga Centre, avec sa conjointe, Isabelle Leblanc. Il a reçu en 2007 la reconnaissance de Maître en yoga de la Fédération francophone de yoga (FFY). Il a également mérité le Disque d'or Sarasvati remis au meilleur CD de yoga en 2014 pour ses deux CD d'apprentissage des *Yoga-sūtra* de Patañjali. Il est professeur et formateur accrédité CTY.

[www.leyogacentre.com](http://www.leyogacentre.com)

[pineault@ntic.qc.ca](mailto:pineault@ntic.qc.ca)



**Daniel Pineault, professeur et formateur :** Lorsque j'ai commencé le yoga en 1990, le CCY était une des seules associations actives qui offrait une formation intégrée et complète en yoga, en français. Isabelle et moi avons été positivement impressionnés par Mme Laurette Choinière, notre enseignante maskoutaine, qui était un bel exemple vivant de yoga au quotidien. L'existence et les activités du CCY nous ont alors montré que le yoga était une discipline toujours actuelle (il avait déjà été à la mode dans les années 1970), que sa pratique était toujours bénéfique et qu'il était possible de devenir enseignant(e) de yoga en participant à une formation bien structurée. À cette époque (années 1990), les services offerts par le CCY (aujourd'hui le CTY) étaient avant-gardistes. Le CCY-CTY a, en quelque sorte, tracé la voie des formations en yoga et maintenu à flot la réputation du yoga pendant ces années où le yoga était beaucoup moins populaire qu'aujourd'hui.

Nous avons trouvé au CCY et CTY des personnes inspirantes parmi nos professeurs de formation (Mmes Carole Maillé, Réjane Martin, Lise Lamothe, Lisette Caron, Claudette Lépine, Michel Beaulieu, Marie-Claire Dumont, Claude Maréchal, Frans et Simone Moors, Janot Poulin et plusieurs autres) qui ont été pour nous des encouragements à devenir yogi et ensuite enseignant de yoga.

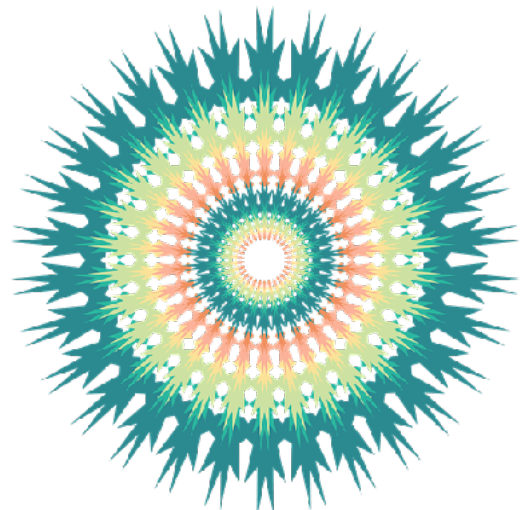
L'idée de devenir formateur(trice) de yoga a été initiée au CTY mais a ensuite pris sa force dans nos voyages d'études en Europe (Claude Maréchal et Frans Moors) et ensuite en Inde avec Desikachar et sa famille pendant près de dix ans.

## 2. De quels aspects particuliers du yoga devrait-on parler davantage, selon vous?

**Kinna-Ève :** Je trouve que la philosophie de l'*ayurveda* est en expansion donc nous pourrions offrir plus sur ce sujet. Par exemple des séances reliées aux *doshas*, l'alimentation etc.

**Claudette :** Ce que je ressens présentement, c'est le besoin d'approfondir certains sujets en favorisant des temps de réflexion, de méditation et de partage. J'ai envie de dire, ce n'est pas tant le choix du sujet qui importe mais le temps qu'on y accorde et les moments de silence qui se doivent de l'accompagner.

**Gilles :** L'étude des *Yoga-sūtra* de Patanjali m'apprend énormément sur la vie, le monde, notre façon de fonctionner en tant qu'humain et bien au-delà du yoga,



l'enseignement profond de ce livre millénaire ne cesse de me surprendre et m'émerveiller. Je suis arrivé au yoga par le côté physique et la pratique des postures, c'est un aspect concret qui en plus fait beaucoup de bien, pourtant il y a tellement à apprendre de la philosophie...

**Daniel** : Aujourd'hui le yoga a explosé sous toutes sortes de formes parfois adéquates, parfois moins crédibles. Afin que le yoga puisse garder ses racines, je crois qu'il est important de parler d'avantage du yoga en termes de services qu'il peut rendre, en rapport à la clarté d'esprit et l'amélioration de la nature humaine, et aussi concernant les applications du yoga de la consultation individuelle.

Le yoga est en mesure d'offrir des services humains et personnalisés, sans que l'élève ait l'impression d'avoir à subir une thérapie ou un traitement médical. En yoga, la relation humaine véritable et le regard direct dans les yeux sont encore possibles...Dieu merci! Enfin... Un bon jour, il faudra finir par avouer que le yoga «dépoussière» la spiritualité personnelle et concerne l'être humain entier, dans toutes ses facettes...incluant la spiritualité, tellement mise de côté de nos jours.



### 3. Comment voyez-vous l'évolution du yoga dans les prochaines années?

**Kinna-Ève** : Je souhaite que le yoga poursuive cette évolution tout en conservant ses racines, son authenticité et ses traditions du *ashtānga-yoga*.

**Claudette** : Je ne sais comment il évoluera mais je peux dire sans hésiter qu'il sera d'une aide inestimable. Tous les changements que nous vivons, climatiques, technologiques, relationnels et même spirituels, suscitent un besoin de stabilité en chacun de nous pour éviter l'effondrement. Le yoga propose des outils pour y faire face, nous permettant de s'adapter petit à petit. La pratique personnelle dans le silence de sa maison, les partages avec les collègues lors de rencontres de toutes sortes, participeront sans aucun doute à consolider cette stabilité à tous les niveaux de l'être.

**Gilles** : Nous sommes actuellement dans un gros *high* de yoga, une mode même. Je vois ça de façon positive car l'accent est mis sur le bien-être ou le meilleur-être et c'est toujours bon de se doter d'outils pour mieux affronter les aléas de la vie. Même si on voit toutes sortes de yogas et d'expérimentations, dont certaines versions sont rocambolesques, on parle du yoga et beaucoup de gens en entendent parler. Et puis comme toute mode, ça va s'estomper, passer et puis se calmer pour revenir à l'essentiel.

**Daniel** : Deux voies d'évolution seront possibles et chercheront l'une et l'autre à prendre le dessus : la voie commerciale qui dénature parfois le yoga en des applications plus ou moins farfelues...mais qui aide tout de même à favoriser un premier contact en yoga pour des personnes qui ne sont pas naturellement destinées ou attirées par le yoga traditionnel. C'est une porte d'entrée populaire. Et le yoga de fond, traditionnel... Comme il a toujours été pratiqué depuis les siècles et qui a fait ses preuves pour les personnes qui cherchent à améliorer les plans les plus fondamentaux de leur vie... à partir du corps, du souffle, de l'énergie... jusqu'aux niveaux les plus profonds de l'esprit.

### 4. Quel bilan pouvez-vous faire des actions du CTY au cours des 50 dernières années?

**Kinna-Ève** : Le CTY supporte depuis toujours la passion des enseignants du yoga.

**Claudette** : Je vois des adeptes du yoga qui ont travaillé ensemble à faire connaître le yoga en respectant son essence. Le CTY a persévéré à définir ce qu'est l'approche viniyoga sans pour autant dénigrer les autres. C'est ce que je j'ai retrouvé à chaque AGA, colloque ou autres activités de cet organisme. Il s'est adapté à de profonds changements sans oublier ses raisons d'être : rassembler, réunir, informer, nourrir les pratiquants de yoga.

**Gilles** : Le rôle du CTY en tant que pionniers du yoga au Québec est immense. C'est un organisme méconnu qui, tout en restant loin des projecteurs, a fait son bout de chemin pour apporter de l'enseignement de qualité à beaucoup d'enthousiastes, qui se sont formés et le cercle s'est agrandi pour rejoindre de plus en plus de personnes, former une autre génération de professeurs et continuer cette transmission qui nous vient de T.K.V. Desikachar, de Sri Krishnamacharya et de bien plus loin encore. C'est aujourd'hui un réseau d'entraide qui rassemble des passionnés et sans le CTY on n'en serait pas là aujourd'hui à parler tout bonnement de yoga et de viniyoga au Québec. Je suis très reconnaissant à toutes ces personnes qui se sont

succédé les unes aux autres, année après année, chacune à sa façon, pour apporter sa pierre à l'édifice et écrire petit à petit l'histoire de notre association.

**Daniel** : Le CTY a su maintenir un enseignement de qualité, fidèle à certaines sources : Jean-Marie Déchanet, André Van Lysebeth, Claude Maréchal et aujourd'hui la tradition de Desikachar. Il a su passer au travers de tous les changements, redéfinition... et faire face aux multiples formes de compétition. Il a cherché, et il cherche sans doute encore, à définir et préserver son identité en se gardant pertinent et actuel. Il a formé un bon nombre d'enseignants, d'enseignantes, actifs dans plusieurs régions du Québec. Il a valorisé la transmission d'un yoga basé sur des fondements exacts et incontournables (*Yoga-sūtra* de Patañjali, *Hatha-yoga-pradīpikā*, etc.).

Le CTY est une des seules associations à promouvoir le yoga personnalisé, en consultation individuelle. Il a servi, par la permanence et le site web, à faire connaître les activités et les intervenants en yoga, assurant ainsi une certaine stabilité et représentativité au Québec.

Le CTY a été un bon tremplin pour le yoga francophone enseigné pour, et par les Québécois, apporté jadis par les professeurs européens Claude Maréchal, Frans Moors, etc. Il a aidé plusieurs nouveaux professeurs, nouvelles enseignantes à partir « en affaires » et se faire connaître en yoga. Il a permis à plusieurs, membres du CA et divers comités, de mieux connaître le yoga au Québec en se familiarisant et en échangeant avec des collègues au niveau provincial (Colloques, séminaires, ateliers, formations, *Voix du Centre*, site web, etc.).

Grâce à une saine gestion (administration, permanence et CA), le CTY a pu demeurer actif et profitable. Comme dans toute autre association, il y a probablement des points à améliorer : les difficultés habituelles reliées au recrutement et au fonctionnement d'une OSBL; une meilleure promotion et développement des activités; il faut aussi maintenir l'intérêt auprès des membres et bien faire face à la compétition.



## 5. Comment percevez-vous le futur du CTY et la transmission du yoga ?

**Kinna-Ève** : Je souhaite que le CTY continue à s'expansionner avec les prochaines générations afin de promouvoir le *viniyoga* qui, pour moi, est la formation de base pour bien comprendre ce merveilleux monde du yoga.

**Claudette** : Le futur du CTY appartient aux membres qui le soutiennent bon an mal an. Personnellement, il représente un lieu de rencontre et de partage et il m'inspire dans sa manière de perpétuer le «travailler ensemble». Je m'y suis fait bien plus que des collègues : une amitié et un sentiment d'appartenance se sont développés et sont devenus autant de racines qui me nourrissent, me renforcent, me relient.



Pour ce qui est de la transmission du yoga, je crois qu'elle se continuera tant qu'il y aura un besoin si minime soit-il, de connaissance. Il y a de plus en plus d'approches différentes et d'enseignants, enseignantes de yoga tout aussi différents. La présence chez eux des qualités relationnelles que prône le grand maître Patañjali : respect, vérité, honnêteté, modération et générosité feront en sorte que l'essence du yoga coulera à travers eux.

**Gilles** : Si en 1968, on en était aux balbutiements du yoga au Québec et le CTY en était une porte d'entrée, 50 ans plus tard on a l'air d'être un peu perdus dans la jungle de la « mégaplanète yoga ». Certains pourraient dire que les dinosaures n'ont pas survécu car ils n'ont pas su s'adapter à leur nouvel environnement. C'est peut-être ce qui nous arrive. Je préfère croire qu'on est en transformation, un peu comme une bestiole à carapace qui doit changer de peau pour grandir, c'est un moment désagréable à passer et après on évolue. Nous ne sommes pas une association historiquement mercantile, les moyens limités à investir en promotion font qu'on ne ressort pas vraiment du lot. Pourtant la qualité de l'enseignement que les formateurs et formatrices ont reçu et ont transmis à leur tour a beaucoup de valeur, c'est notre patrimoine!

**Daniel** : Depuis 50 ans, beaucoup de choses ont évolué. Les valeurs fondamentales sont toujours vraies, mais la façon de les présenter et de les apporter au public diffèrent grandement. Le futur du CTY : comme toute autre association, le CTY est confronté aux changements technologiques et aux réseaux sociaux... c'est aujourd'hui la façon incontournable et essentielle de communiquer avec le jeune public qui



assurera l'avenir. Le site web est un outil essentiel. Il doit être facile, rapide, convivial et toujours actuel, en donnant l'impression qu'il est bien vivant. Le site web est maintenant l'image première qui véhicule l'identité de l'association.

La transmission du yoga fondamental est moins attrayante que les promotions modes du type « yoga tape-à-l'oeil ». Il faut trouver le juste équilibre entre l'attrait marketing et la profondeur des fondements traditionnels. Il faut constamment définir non seulement l'association mais aussi le type de public auquel le CTY souhaite s'adresser : les néophytes, les yogis avertis, les professeurs ou thérapeutes, les formateurs(trices) ...toutes ces catégories.

Le futur de la transmission du yoga : celle-ci continue à travers les siècles et vise heureusement toujours le même individu: « l'être humain » qui est aux prises avec les mêmes problèmes fondamentaux de recherche d'identité profonde, ce qui le ramène inmanquablement à sa nature spirituelle...

Tant que Dieu ne sera par remplacé par un ordinateur, le yoga gardera sa pertinence et son utilité pour permettre aux adeptes d'être mieux dans leur corps, de mieux utiliser leur souffle et leur énergie, et de cheminer vers un esprit plus clair, apte à discerner et résoudre les diverses situations de vie humaine personnelle, car le yoga vise le salut des gens, un individu à la fois, celui ou celle qui pratique sur son tapis et dans la vie de tous les jours. J'ose imaginer que le yoga ne passera jamais, pas plus que la liberté de se mouvoir, de respirer et de vivre librement selon nos convictions.

Un bon enseignant(e), qui enseigne par sa propre expérience (*acharya*) aura toujours des élèves dans son entourage car au delà des époques, les besoins humains sont constants et toujours présents.

## 6. Avez-vous des souhaits personnels pour l'avenir de l'enseignement *vinijoga* au Québec?

**Kinna-Ève** : Je poursuis le partage de ma passion qu'est le *vinijoga*, ce yoga qui me nourrit et m'aide à être une bonne personne. C'est mon souhait.

**Claudette** : Que sa couleur se définisse de plus en plus, se distinguant ainsi des autres formes d'enseignement sans les renier. Pour ce faire, nous avons besoin de rassembleurs, tels que le CTY, qui nous encouragent dans cette voie. Merci à tous ceux et celles qui continuent dans ce sens.

**Gilles** : Dans une époque où même le mot *vinijoga* pourrait être monétisé, mon souhait est que l'enseignement du *vinijoga* au Québec continue. Continue de rejoindre des gens, pour apporter les bienfaits du yoga et d'une approche sensée, d'apporter du mieux-être, la santé, la clarté du mental pour qu'au final nous puissions tous être de meilleures personnes.

Ensuite je souhaiterais que le CTY se remette de ses émotions et pour paraphraser mon amie Chantale Girouard, (formatrice *vinijoga* et aussi vice-présidente du conseil d'administration): "le CTY est malade, le pic de fièvre est passé". On s'en va donc vers le mieux! Oui, le CTY doit évoluer, et comme toute association, elle appartient à ses membres, et ses membres lui donnent la direction. Pour cela il faut en parler, intéresser de nouvelles personnes, amener de la jeunesse, de l'énergie, du sang neuf, de nouvelles idées aussi. Je ne suis pas sûr qu'on puisse changer les valeurs fondamentales de l'association et devenir du jour au lendemain la grosse attraction yoga de l'heure et remplir une piste de formule 1 avec des milliers de yogis. Par contre, je suis sûr que si chaque personne, à son niveau (formateurs, professeurs, élèves) on est fiers de faire partie du CTY et de s'inscrire dans cette tradition et lignée d'enseignement, on pourra rejoindre et intéresser de nouveaux enthousiastes, et ainsi continuer de remplir notre mission.

**Daniel** : Voilà le mot *vinijoga* qui apparaît dans cette question...! Être ou ne pas être *vinijoga*... telle est la question! Desikachar lui-même avait esquissé, vers 2003, cette question en se détachant de l'aspect commercial du *vinijoga* européen, et d'autre part, son fils Kausthub en 2018 a tenté de se réapproprier les droits d'utilisation du mot *vinijoga* partout dans le monde...!

Et le CTY que devrait-il faire? Pour moi, le mot important est d'avantage le mot "yoga traditionnel »

tel qu'originellement exprimé par Patañjali dans son traité des *sūtra* et détaillé ensuite dans les textes classiques de la *Hatha-yoga-pradīpikā*, *Yoga Yājñavalkya Samhitā*, *Yogarahasya* de *Nāthamuni*. Desikachar affirmait qu'il enseignait le yoga...point final.

Au delà d'une potentielle marque de commerce (*vinīyoga*), les représentants de l'enseignement reliés au CTY devraient probablement chercher à continuer d'enseigner un yoga de qualité basé sur la relation humaine directe, et de connaître les bases et fondement du yoga exprimés dans les textes classiques. Comprenons-nous bien, l'enseignement du

yoga n'est certainement pas statique ni figé dans l'histoire ancienne mais des enseignants sérieux se doivent de connaître l'origine et les principes fondamentaux de cette discipline.

Il ne faut jamais hésiter à adapter les principes classiques à la réalité de l'être humain moderne et promouvoir un yoga transformateur et générateur de changements positifs chez vos élèves... car les personnes qui sont transformées, améliorées et profondément touchées par le yoga vont souvent demeurer fidèles à cette pratique. Tel était, avant tout, le mode d'enseignement de Desikachar : il savait parler aux gens et toucher les cœurs.

### À toutes et tous, merci d'avoir répondu à ces questions.

**Daniel :** Je tiens à souhaiter un bon 50<sup>e</sup> anniversaire et bonne continuité à tous les responsables et les membres du CTY. Félicitations à ceux et celles qui mettent la main à la roue, pour le CTY et pour le yoga en général. Merci de votre bon dévouement envers le yoga.

## 50 ans de yoga ....



Réjane Martin a fêté ses 50 ans de yoga en 2010, à Rivière-du-Loup

## En commençant par la fin



D'autres souvenirs...

Un atelier de danse indienne, à l'assemblée générale de 2010. À l'arrière, de gauche à droite : Chantal De Muys, Anne Péliissier, Danielle Paradis, Lisette Gagnon, Édith Baril, Louise Bourassa. À l'avant : Chantal Poulin, Diane Gravel, Pauline Chamberland.

## La bande à Mémo

### LA BANDE À MÉMO...

#### LES BELLES ANNÉES



Dessin de Daniel Pineault, formateur reconnu KHYF, FFY, CTY, [www.leyogacentre.com](http://www.leyogacentre.com). Paru dans *La Voix du Centre*, vol. 7, no 4 (1998).