avec / with LOVERO

Yoga & Méditation

VP

Expression Chorégraphique

Tout est dans la vie & l'amour | It's all about life & love

AUTOMNE | FALL

2020

"…parfois le changement crée une rivière de larmes, des sentiments d'impuissance et de désespoir, mais paradoxalement, c'est dans la transition que nous créons notre force et notre bonheur. Une force et bonheur qui ne provient pas de "l'externe" et ainsi fragile, mais "interne', profond et stable… "

- Dr Micaela Becattini-

(traduction par Véro)

""...sometimes changes bring rivers of tears, feelings of helplessness and despair, but paradoxically, it is precisely in the transition that we build our power and our happiness. Not a power and a happiness 'external' and therefore fragile, but 'internal', deep and stable..." ."

- Dr Micaela Becattini-

Sauf si mentionné, la plupart des images sont une courtoisie de pixabay.com
Except if mentioned, most images are a courtesy of pixabay.com

Un nouveau jour...

Quand je reflète sur notre situation actuelle, j'ai la phrase musicale "A new day has come" de Céline Dion qui "poppe" dans ma tête. Quoique que certains changements s'annonçaient déjà pour moi au niveau de ma carrière, C-19 me propulse encore plus fort et plus rapidement vers de nouveaux horizons. Au moment où je vous écris, rien n'est encore solide à 100%, cependant, certaines voies semblent s'illuminer un peu plus.

Annoncé en mi-juillet, oui, je quitte le monde du Zumba® , après 8 ans de carrière passionnée. Je continue à me concentrer sur le yoga et sur mon retour en patinage artistique. La vie semble aussi vouloir me ramener vers le petit écran. Non, je n'ai pas de contrats officiels en tant que comédienne, mais je commence à m'impliquer dans certains petits projets communautaires au niveau de la production de contenu. J'ai aussi finalement accepté d'être avec une agente qui m'ouvre ses bras depuis 3 ans.

Dans ma vie, on m'a souvent dit que je devais me concentrer sur une chose à la fois. Mais voyez-vous, je suis une artiste éclectique. Oui, avec toute humilité, j'ai de multiples talents et au lieu de maudire cette chance d'abondance que la vie m'a donné, je décide finalement d'embrasser toute cette variété de connaissances et d'expertise en moi.

Mon nouveau logo que vous trouvez en page couverture célèbre cette nouvelle ouverture et symbolise un monogramme qui souvent est un symbole du propriétaire d'un bien. Pour moi, je prends encore plus en charge ("I fully own") ma vie et tout ce que je suis. Quoique limité encore à ce que je fais au niveau du texte, j'ai choisi les couleurs rose et doré qui pour moi représente illumination, courage, sagesse et embrasse le féminin en moi. Finalement le cercle qui pour moi revient à réunir tout en un tout ce que je suis, ce que je vibre, ce que je vis.

ET VOUS?
Si vous aviez à vous créer un logo pour ce nouveau chapitre de vie, à quoi ressemblerait-il?

A New Day...

When I reflect on our actual situation, I have this musical phrase from Celine Dion that pops into my mind: "A new day has come…". Though few changes were already on their way career wise, C-19 is pushing me even further and faster towards new horizons. At the time that I am writing these words, nothing is at 100% fully sure, but few paths seem to open up more than others.

As announced in mid-July, yes, I am leaving my passionate Zumba® career of 8 years long. I will continue to focus on yoga and figure skating. Life seems to also bring me back towards the small screen.

No, not that I have any acting contracts, but a few projects seem to direct me towards producing some content at the community level. I also decided to accept to go with an agent who has been opening her arms to me in the past 3 years.

Through my life, I often have been told to focus on one thing at the time. But you see, I am an eclectic artist. Yes, and with all humility, I do have many talents and instead of cursing this beautiful abondance that life gave me, I chose now to finally embrasse it all.

My new logo that you can find on the cover of the magazine celebrates this new opening and symbolizes a monogram which is often a symbol of ownership. Though limited to what I do for now text wise, I fully own my life and all that I am. I have carefully chosen the pink and gold colours as representation of illumination, courage, wisdom and embracing the feminine in me.

AND YOU?
If you had to create a logo for this new life chapter, what would it look like?

À chacun sa méditation

~~40 $~~ 25 $

Veronique Pierre

Apprenez à méditer et vivre en pleine conscience avec ces 5 différentes techniques de méditation, tirées du monde du yoga.

DERNIÈRE CHANCE POUR LE SPÉCIAL COVID

Ne payez **que 25$** pour cet atelier de méditation en ligne offrent 5 différentes techniques!

VOUS LE PAYEZ UNE FOIS ET Y AVEZ **ACCÈS À VIE!**

CLIQUEZ ICI!

La Marche Contemplative
Contemplative Walking

Des milliers de personnes se sont retrouvés à découvrir ou reprendre la marche lors du confinement. Puisque maintenant nous savons que la pandémie risque de durer un peu plus longtemps qu'on le pensait, cette belle activité fera partie de la vie de plusieurs d'entre nous, moi compris.

Je vous offre ici de varier le but derrière vos marches quotidiennes afin de pouvoir en retirer une activité globale dan l'idée du corps-mental-esprit.

Oui, continuez à marcher pour les bénéfices d'exercice physique que cette discipline journalière vous apporte, mais pourquoi ne pas ajouter 1 ou 2 sessions dans votre semaine, ou pour ceux qui marchent deux fois par jour, une des ces deux sessions en tant que marche méditative?

En effet, vous pouvez utiliser cette activité pour faire le vide, vous connecter à la nature, vous connecter en vous-même.

IMPORTANT: choisissez un endroit sécuritaire, tel un parc à chemin plat ou des rues très très peu passantes. Contrairement à l'exercice physique, vous serrez plus submergés intérieurement donc on veut éviter les chances d'accident.

Lorsque vous marchez, il suffit simplement de se connecter d'abord à sa respiration **yogique complète** puis à simplement être d'abord présent à ce que vous faites dans le moment présent: ressentir chaque pas, le sol sous vos pieds, la sensation globale du mouvement de votre corps…vous serez en **méditation active**. Puis ensuite vous pouvez observer la nature autour de vous, sans sens d'analyse. Juste être conscient et présent à ce qui vous entoure. Ceci devient une **méditation contemplative.**

Vous pouvez aussi revenir à vous et soit poser une question et rester en silence intérieur, ouvert à la réponse, un signe. ceci devient une **méditation réflective.**

Finalement, vous pouvez simplement apprécier votre marche telle quelle et être présent à toute sensation que votre marche vous apporte et laisser ce nouvel état devenir votre réalité du présent.

Quelque soit votre choix de pratique, j'espère que vous simplement cette chance qu'on a présentement de revenir à soi et de se reconnecter à la nature, à la vie.

Namaste

Thousands of people have surprised themselves into discovering or reconnecting to walking during the confinement. Because we know that the pandemic might last longer than we first thought, this beautiful activity is now part of our live, me included.

I am offering here to vary the goal behind your daily walks so that you can gain a more global mind-body-soul activity.

Yes, continue to practice to walk for its physical exercise benefits, but why not add 1 or 2 sessions or for those who walk twice a day, chose one of these sessions, to use them as a meditative walk?

Indeed, ou can use this activity to empty your mind, connect to nature, or connect to yourself.

IMPORTANT: chose a secure place as a parc with flat roads or streets that are extremely calm. To the contrary of walking as a physical exercise, you will be taken so inward that we want to avoid any chance of accident.

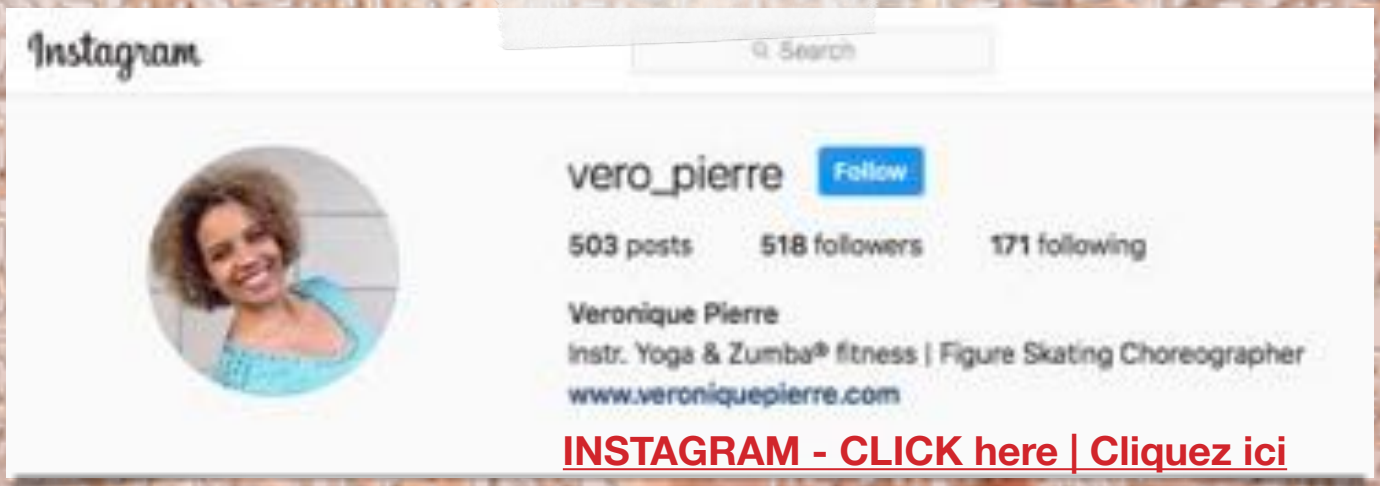
When walking, simply connect first to the ***yogic breathing technique*** *and remain present to what you do in the moment: feel each steps under your feet, the sensation of the ground beneath, the global sensation of your body during the walk…your are here in the* ***active meditation****. Then you can start observing the nature around you, without any sense of analyzing. Simply be conscious and present to your surroundings. This is called* ***contemplative mediation****.*

You can also come back to yourself and either ask a question and remain d to answers and signs through silence and observation OR remain in inner silence. This is ***reflective meditation****.*

Finally, you can simply appreciate your walk as is and be present to any sensation surging from this activity and let this new state become your whole reality of the moment.

Whatever your choice of practice, I hope you can appreciate this chance that we have right now to come back to ourselves, to life.

Namaste



INSTAGRAM - CLICK here | Cliquez ici

Urdhva Mukha Svanasana

Chien Tête Levée
Upward Facing Dog

Généralement autour de semaine 6-8 d'introduction à la Salutation au Soleil , je propose de remplacer le cobra par cette option, le chien tête levée, non seulement pour sa difficulté un peu plus avancée, mais pour les bénéfices posturaux qu'elle apporte:

- améliore la posture
- renforce bras, poignets, dos et fessiers
- ouverture de la poitrine
- étirement épaules et abdominaux
- aide avec problèmes d'asthme, la fatigue, la dépression

EXÉCUTION:

- Couché(e) au sol sur le ventre, front au sol, placez vos mains grandes ouvertes sous vos épaules, coudes tirant vers l'arrière et bien collés sur vos côtes.
- Inspirez et tout en gardant le dessus des orteils pressés au sol et en pressant légèrement l'os pubic au tapis, pressez sur vos mains tout en commençant à soulever d'abord la tête tout en étirant la nuque vers l'avant. Soulevez ensuite la poitrine et amenez le regard devant vous. Les épaules sont engagées vers les hanches et les cuisses sont légèrement engagés vers l'intérieur.
- Continuez à soulever LENTEMENT le corps jusqu'à ce que les hanches décollent du sol. GARDEZ LES COUDES TOUJOURS LÉGÈREMENT FLÉCHIS.
- À la fin, pressez un peu plus sur vos orteils pour soulever les genoux du sol.
- La poitrine est engagée vers l'avant et vers le haut, la nuque bien allongée en longueur.
- Concentrez-vous sur toute cette ouverture au niveau de la poitrine.

Pour en sortir, déposez lentement genoux, bassin, nombril, poitrine et front au sol et revenir dans l'enfant pour aller chercher une contre posture de relaxation.

Contre-indications:

Problèmes de dos, tunnels carpiens, poignets ou mains

Femmes enceintes

Generally, around week 6-8 of introduction to Sun Salutation, I propose to replace the cobra by this option, upward facing dog, which not only represents a more challenging pose, but also brings so many postural benefits:

- improves posture
- reinforces arms, wrists, back and buttocks
- opens the chest
- stretches shoulders and abs
- helps with asthma, fatigue, depression

EXECUTION:

- Laying down on your stomach, forehead on the floor, place your hands, fingers wide open, under your shoulders, elbows pulling backward and well pressed against your rib cage.
- Inhale and press the top of the toes on the ground, and then do so with the pubic bone. Then press down on your your hands to first slowly raise your head up, elongating the neck forward. Slowly raise the chest up and bring the gaze in front of you. Shoulders are engaged towards the hips, and your thighs are slightly pulling inward.
- Continue to SLOWLY raise the body until the hips come off the floor. ALWAYS KEEP THE ELBOWS SLIGHT BENT.
- At the end, press on the toes to lift the knees off the floor.
- The chest is engaged forward and slightly upward, the neck is elongating upward.
- Focus on this beautiful chest and shoulder opening.

To get out, let slowly the body come down: knees, hips, navel, chest and forehead and move into child pose as a great relaxing conter posture.

Contraindications:

problems with back, carpal tunnels, wrists and hands

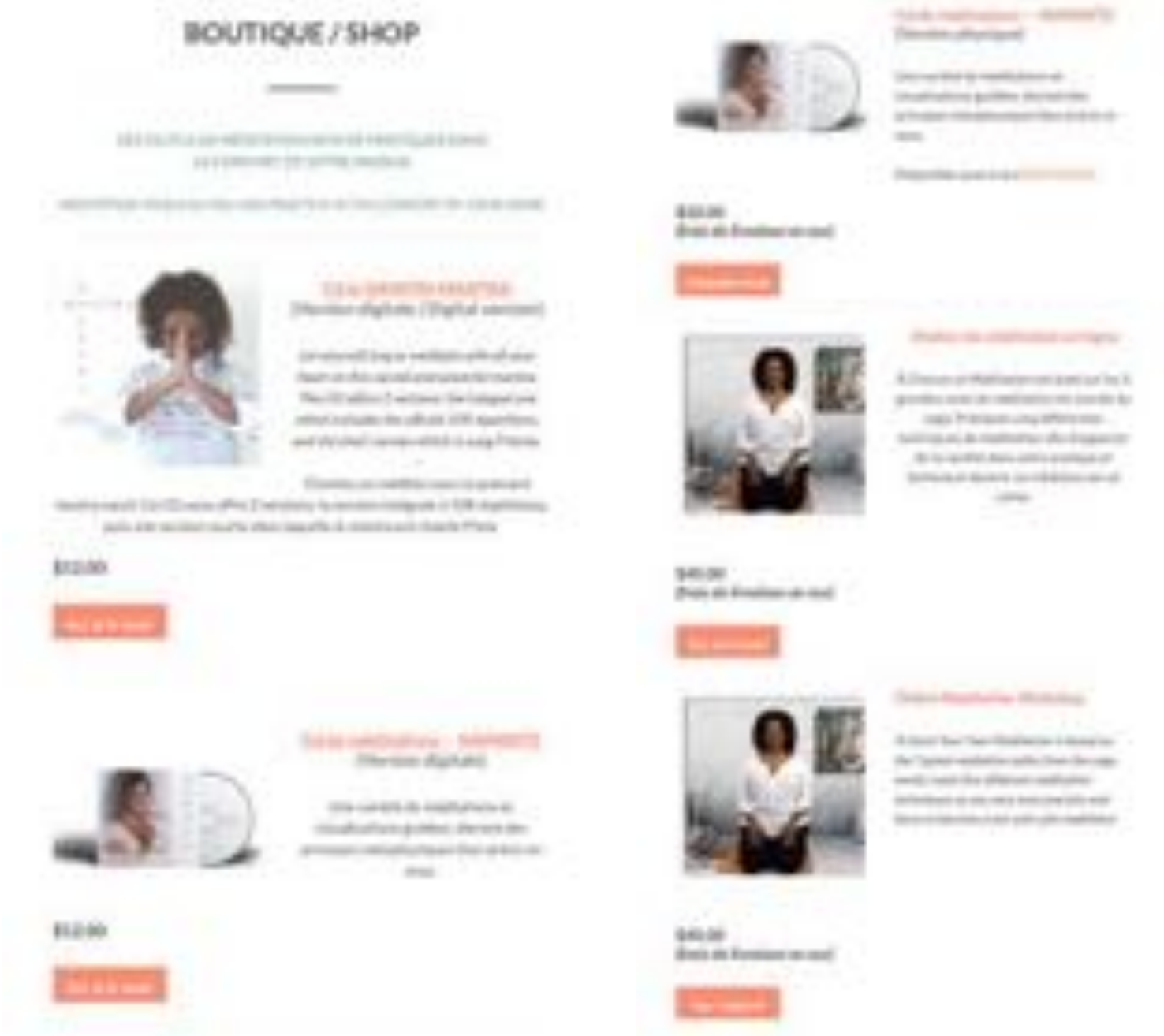
Pregnancy

Ici les coudes sont en hyper extension donc risque de blessures
*
Here elbows are in hyper extension so risk of injuries
(See previous image for right execution)

LA BOUTIQUE

Cultivez la ZÉNITUDE chez soi

Bring ZEN home



veroniquepierre.com/boutique

Car toute bonne chose a une fin…
All good things must come to an end…

(English on next page))
Et oui, l'aventure Zumba fitness se termine pour moi, ici, après 8 ans de carrière passionnée et remplie de plaisir? Pourquoi? Simplement le temps de penser à moi. J'ai développé un grand respect pour les professeurs d'aérobie changeant de routines constamment. Ce que vous ne savez peut-être pas c'est qu'on n'a pas de pause dans une année. Nos congés sont dédiés à vous préparer vos chorés et pendant la session c'est une question de les répéter et d'en créer de nouvelles.

Cependant, il y aussi tellement de beaux côtés. Et je tiens à vous remercier tous pour le bonheur que vous m'avez apporté durant ces dernières années. Ça été un privilège que de pouvoir fréquenter des communautés aussi allumées et nourrissantes.

J'ai fait mes gros merci de mon entourage professionnel sur Facebook et sur Instagram le 31 juillet dernier, donc je saute ici car la liste est longue.

OUI MAIS NOS VOYAGES!!!???

Oh, ne vous en faîtes pas, une fois Covid-19 passé, je tiens à garder mon groupe de voyage de femmes passionnées et on s'en bouquera un autre, c'est certain…et le plus fun dans tout ça est que je serai au sol pour danser avec vous!

Je vous souhaite tous une belle continuité dans vos choix d'exercice et pour ceux que je recroise en Yoga, très hâte de vous revoir en classe dès le 14 septembre!

Namaste et plein de Zumba Love!

Appréciez ces quelques photos souvenirs!
Enjoy these few memories!

Well yes, my Zumba fitness adventure comes to an end after 8 years of a passionate career all lived in pleasure. Why? Well I developed a great respect for fitness instructors that constantly change their choreos. Something you might not know, they never get a break. During vacation they ought to create and learn and during the season, gotta repeat and create new ones.

But this said, it is filled with amazing positive vibes. And I want to thank you all for the pure joy you brought to my heart during these past years. I am so grateful to have crossed such enlightened and vibrant communities.

I did my huge professional thank you on FB and Instagram, so will skip them here as the list is long.

YES BUT OUR TRIPS?

Oh, do not worry, once Covid-19 passed, for sure I am going away again with this passionate group of women…and what will be fun is that this time, I will be dancing with you on the dance floor!

I wish you all a wonderful continuity in your exercise choices and for those I will cross again in Yoga, I can not wait to see you starting September 14th!

Namaste and tons of Zumba love!

ZUMBACLUBBING.COM
ZUMBA
C'est votre dernière chance!
It's your last chance!
yelp

ZUMBACLUBBING.COM

On aime !
Véronique Pierre et tout ce qu'elle fait, dont les soirées Zumba Clubbing qui viennent de fêter leur premier anniversaire. Une femme à connaître !
Véronique Pierre
Instructeure certifiée de Zumba® fitness
www.veroniquepierre.com
www.zumbaclubbing.com

FACEBOOK - CLICK here | Cliquez ici
Véronique Pierre
@veroniquepierre · Public Figure
Shop Now
Home
Jobs
Events
Reviews
More
Liked
Message

Le coin YouTube

CLIQUEZ SOUS L'IMAGE QUI VOUS INTÉRESSE!

Cliquez ici

Click here

Cliquez ici

Cliquez ici

Cliquez ici

www.youtube.com/veroniquepierre

Qui dit Tricot dit Bonne Humeur
Knitting is all about happiness

Avec une possible 2e vague de COVID en vue, le tricotage est une excellente activité pour s'occuper. De plus, elle offre d'excellence bénéfices pour la santé!

With a second COVID wave to expect, knitting is an excellent activity to get busy. It also offer a beautiful range of health benefits!

BÉNÉFICES

- Réduit le stress
- Travaille la mémoire et tout ce qui a attrait à l'analyse structurelle
- Permet de calmer l'hyper activité
- Diminue le rythme cardiaque
- Aide aux fonctions motrices et la coordination

BENEFITS

- Reduces stress
- Works memory and everything related to structural analysis
- Allows to calm hyperactivity
- Diminishes the cardiac rhythm
- Helps with motor and coordination fonctions

sources:

https://www.lifehack.org/314247/6-unexpected-benefits-knitting

https://blog.weareknitters.fr/knitters-life/bienfaits-tricot-sante/

PRANAYAMA
L'art de la respiration
The art of breathing

Avec la rentrée qui se prépare, en septembre, j'aime toujours revenir aux principes de base. Même si je pratique depuis plus de 20 ans, en tant que pratiquante, c'est toujours une belle opportunité de revenir à la source et à l'essence même de cette discipline.

Qu'est qu'un Pranayama?

Pranayama est la pratique consciencieuse du contrôle et de la régularisation de la respiration. Cette maîtrise aide à nettoyer et dynamiser le corps de blocages et de toutes impuretés.

Prana veut dire « **force vitale** » (souvent aussi imagée sous le souffle, la respiration). « Ayama » veut dire « **extension, élargir** ». Donc pranayama veut dire « **l'extension de la force vitale** ».

En pranayama on utilise le souffle, cette essence derrière le mécanisme de la respiration, afin de rediriger le prana dans le système énergétique des nadis, le réseau par lequel l'énergie vitale circule. (Voir le emagazine du printemps 2020)

Pranayama est le 4e des 8 membres du yoga de Patanjali. Il aide à préparer le mental pour les membres qui suivent.

« Alors ce qui cache la lumière se dissipe. » (yoga sutra II.52)
« Et l'esprit devient capable des diverses formes de concentration. » (yoga sutra II.53)

Le principe est simple : en pratiquant régulièrement des pranayamas, certains seuls et certains durant notre pratique d'asana (postures), nous venons à éliminer blocages internes et perturbations, et encourager la fluidité de la circulation du prana qui une fois bien fluide, aide notre corps à fonctionner parfaitement et notre mental à être plus calme et « voir clair ».

Comme je le répète souvent en classe, sans les pranayamas, le yoga ne serait qu'un forme d'exercice physique…tout est dans l'art respiration!

Namaste

With a new classes year about to restart, in September, I always like to come back to the basic principles. Even though I have been practicing for more than 20 years, as a practitioner, it is always a great opportunity to come back to the source and the essence of this beautiful discipline.

What is Pranayama?

Pranayama is the conscious practice of controlling and regularizing the breathing. This mastering helps to cleanse and energize any blocages and impurities in the body.

*Prana means « **vital force** » (often also described as breath, the breathing). « Ayama » means« **extension, spreading**». So pranayama means « **the extension of vital force** ».*

In pranayama we use the breath, this essence behind the breathing mechanism, so we can redirect prana in the nadis energetic system, the network through which the vital energy circulates. (See the Spring 2020 emagazine)

Pranayama is the 4th yoga limb out of of 8 from Patanjali's yoga. It helps to prepare the mind for the following limbs.

« Then, the veil covering luminous clarity disappears. » (yoga sutra II.52)
« And the mind is ready for concentration. » (yoga sutra II.53)

The principe is simple : as you practice pranayamas regularly, some alone and others through asanas (postures), we come to eliminate inner blocages and disturbances, and therefore encourage the fluidity of prana flow which once fluid, helps the body to work perfectly and our mind to be clearer and "see with clarity".

As I often repeat it, without pranayamas, yoga would only be another physical activity…everything is in the art of breathing!

Namaste

Le réconfort de la Citrouille…
The Comfort of a Pumpkin…

Rien de plus réconfortant que les recettes de citrouille pendant la saison automnale. Même avant de me considérer semi-Chef, je m'empressais d'acheter des produits faits maison à quiconque cuisinait de la citrouille pendant les mois d'octobre/novembre.

Souvent mêlée à des épices élevant l'effet de chaleur et coocooning, la citrouille possède d'incroyables bénéfices de santé dont ses effets anti-inflammatoires, son potentiel anti-cancer, comme la carotte, excellent pour nos yeux, et basse en calorie elle est riche en nutriments vitamines et anti-oxidants!

Sur le site Kangalou, j'ai trouvé pour vous cette recette de Chaï Latté qui saura réchauffer votre coeur en cette saison.

Nothing more comforting than pumpkin recipes during this fall season. Before considering myself as a mini-Chef, I used to jump at the first opportunity to buy baking goods to anyone who would dare to make recipes with pumpkin.

Often mixed with warm and coocooning spices, pumpkin offers incredible health benefits among which: anti-inflammatory effects, anti-cancer potential, as the carrot it is excellent for your eyes, and low in calories, it is rich in nutrients, vitamins and antioxidants!

In order to warm your hearts through this season, I have found this great pumpkin Chaï latte recipe on Cookie & Kate.

LE NOUVEAU MUST
THE NEW MUST

C'est inévitable, le masque est le nouveau must vestimentaire et il prend de plus en plus des allures stylisés selon les goûts: mignon, glamour, urbain…

Je vous présente les masques de Cheryl-Ann Cabana, une femme très impliquée dans notre communauté rosemèroise. Elle est aussi connue en tant que couturière dans le monde du patinage artistique.

Voici sa dernière collection de masques et comment vous les procurer !

It is now inevitable, the mask has become the new wardrobe must and it is becoming more and more styled to each person's taste: cute, glamour, urban…

I am presenting you Mrs Cheryl-Ann Cabana's masks" Mrs Cabana is well involved in the Rosemerite community. She is also a renown Figure Skating seamstress.

Here is her last collection and how to get your hand on one of them!

Cheryl-Ann Cabana
commandez par courriel / order through email: cec11@videotron.ca

Voir les modèles aux pages suivantes / *see models through the next pages*

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

1
2
3
4
5
6
7
8
9

AUTOMNE / FALL 2020

Dès le 14 septembre | Starting September 14th

(12 semaines | 12 weeks)

POUR INSCRIPTIONS

VILLE DE ROSEMÈRE

1er SEPTEMBRE 19h00 pour les RÉSIDENTS

8 SEPTEMBRE 8h30 pour les NON-RÉSIDENTS (Incertain si on ouvrira aux N-R)

http://ville.rosemere.qc.ca

OU

aux loisirs au 325 ch. de la Grande-Côte OU au (450) 621-3500 poste 7380

SI PAS DE COURS À HORIZON
Possibilité via Zoom!

À suivre

ASSOCIATION HORIZON ROSEMÈRE - IMPORTANT

LE COMITÉ SE RENCONTRE LE 11 AOÛT POUR SAVOIR CE QUI EN EST DE LA RÉOUVERTURE DU CENTRE

JE VOUS APPELE VERS LA FIN D'AOÛT!!!

Voici quand même les infos si on ouvre:
contactez Véro au (514) 803-8376 ou
Chèque au nom de Véronique Pierre
CP 65023 Aux Quatre Coins, Rosemère, Qc J7A 4P1
120$ pour 12 semaines taxes incl.
(10-15 frais d'adhésion annuels - À Horizon séparément)

HORAIRE | SCHEDULE

VERSION WEB - cliquez ici / click here

AVEZ-VOUS VOS CADEAUX GRATUITS?

RESPIRATION YOGIQUE complète en version mp3
SALUTATION à la LUNE version PDF

CLIQUEZ ICI!

IMPORTANT!
À télécharger SUR L'ORDI
et non d'un iPad ou cell.
(Vous pourrez transférer par la suite.)

Ce **emagazine** est un magazine digital EXCLUSIF à vous chers clients et fans.

Vous avez besoin d'avoir suivi cours ou ateliers avec moi afin de pouvoir faire partie de cette communauté VIP. Il n'est possible de joindre cette liste que sous **invitation spéciale** par moi ou vous. Il vous est donc possible d'inviter amis et familles à joindre notre communauté en me les présentant via courriel.

Je vous remercie de faire partie de mon chemin et d'apporter plus d'amour et de lumière sur cette terre.

This **emagazine** is an EXCLUSIVE digital magazine for you, dear clients and fans.

You need to have taken a class or workshop with me in order to be able to be part of this VIP community. It is only possible to be part of this list through **special invitation** from me or you. It is therefore possible for you to invite friends and family to join our community by presenting them to me via email.

I thank you for being part of my path and bring more love and light on mother earth.

Om Shanti

© avec/with LOVE VERO