

SPÉCIAL

CAHIER DE
NOËL

L
O
avec / with V E R O
E

VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE
YOUR IMMUNE SYSTEM

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

HIVER | WINTER

2020 - 2021

*“Tout acte de gentillesse de votre part est un renforcement de
votre système immunitaire. ”*

*- Marianne Williamson-
(traduction par Véro)*



*“Every act of kindness on your part is a boost to your own
immune system”*

- Marianne Williamson-

Sauf si mentionné, la plupart des images sont une courtoisie de pixabay.com

Except if mentioned, most images are a courtesy of pixabay.com

Donnez vous la chance

EDITORIAL

En ces temps où le monde entier se bat contre un virus complexe et malheureusement cruel dans certains cas, il est plus que primordial de se donner toutes les chances de notre côté.

Le système immunitaire est le système qui se bat contre les infections et maladies.

Sous l'approche holistique nous observons les différents éléments pouvant éviter la défaillance de celui-ci au niveau physique, mental et global de l'être.

Je suis très excitée de vous présenter à la p.11, Suzanne Leblanc, Naturopathe ND, que j'ai rencontrée sur le plateau des capsules informatives tournées pour Horizon Rosemère. Avec plus de 30 ans de pratique, Suzanne, n'a plus à faire son nom dans la région.



Quelque soit où vous soyez sur cette terre, quelque soit le zonage Covid dans lequel vous vous trouvez présentement, tout ce que je souhaite est que vous preniez bien soin de vous en ces temps-ci et j'espère que ce numéro saura éclairer quelques-uns d'entre vous dans la quête ou le maintien d'une santé globale et saine.

Namaste

Give yourself a chance...

In these times where the whole world fights against a complexe and in some cases, cruel virus, it is primal to give yourself all the chances on your side.

The immune system is the system that fights infections and illnesses. Under an holistic approach, we observe the elements which can avoid to the downfall of this system from a physical, mental and global perspective.

I am very excited to present you Suzanne Leblanc (in French), p.11, Naturopathic Practitioner ND, that I met through the interviews filmed for the Horizon Rosemere web project. With more than 30 years of experience, she does not need further ados in our region.

Wherever you are in this world, all I wish for is that this issue can contribute in helping or maintaining a global and wholesome health in some of you.

Namaste



LA BOUTIQUE

Cultivez la ZÉNITUDE chez soi
Bring ZEN home

BOUTIQUE / SHOP

DES OUTILS DE MÉDITATION AFIN DE PRATIQUER DANS
LE CONFORT DE VOTRE MAISON

MEDITATION TOOLS SO YOU CAN PRACTICE IN THE COMFORT OF YOUR HOME



Ce le GAYATRI MANTRA (Version digitale | Digital version)

Let yourself sing or meditate with all your heart on this sacred and powerful mantra. This CD offers 2 versions: the integral one which includes the official 108 repetitions, and the short version which is sung 9 times.

Chantez ou méditez sous ce puissant mantra sacré. Ce CD vous offre 2 versions: la version intégrale à 108 répétitions, puis une version courte dans laquelle le mantra est chanté 9 fois.

\$12.00

Oui, je le veux!



Cd de méditations - NAMASTE (Version digitale)

Une variété de méditations et visualisations guidées, élevant des principes métaphysiques bien précis en vous.

\$12.00

Oui, je le veux!



Cd de méditations - NAMASTE (Version physique)

Une variété de méditations et visualisations guidées, élevant des principes métaphysiques bien précis en vous.

Disponible aussi à ces BOUTIQUES

\$20.00
(frais de livraison en sus)

Oui, je le veux!



Atelier de méditation en ligne

À Chacun sa Méditation est basé sur les 5 grandes voies de méditation du monde du yoga. Pratiquez cinq différentes techniques de méditation afin d'apporter de la variété dans votre pratique et lentement devenir un méditant zen et calme.

\$40.00
(frais de livraison en sus)

Oui, je le veux!



Online Meditation Workshop

To Each Your Own Meditation is based on the 5 great meditation paths from the yoga world. Learn five different meditation techniques so you vary your practice and learn to become a zen and calm meditator.

\$40.00
(frais de livraison en sus)

Oui, j want it!

veroniquepierre.com/boutique

Les émotions & le système immunitaire

De plus en plus, la science se penche sur l'être global. Plusieurs études ont démontré l'effet des émotions sur la santé. Lorsqu'on comprend que la dépression ou toute forme d'émotion intense peut affecter certaines cellules de notre corps, et que le système immunitaire utilise des cellules pour se battre contre des virus et maladies, il est important de comprendre comment bien gérer ses émotions au nom de notre santé.

En yoga, il n'y a pas d'émotions négatives. Une émotion est une émotion dans le moment. En Amérique du Nord, nous n'aimons pas mal se sentir et nous avons tendances à balayer ou essayer d'irradier ces émotions néfastes avec une petite pilule magique ou simplement en les tassant de côté en nous convainquant que tout va bien aller.

Donc comment vivre avec ses irruptions d'émotions pouvant être nocives à notre santé?

Une de nos premières armes en yoga est la respiration. Nous approchons les pranyamas (techniques de respiration) comme un outils pour bien accumuler, faire circuler et régulariser le prana (source de vie présente en tout ce qui existe).

Nos cellules se régénèrent avec de l'oxygène. Donc en pratiquant des techniques de respiration consciencieuses (être présent à ce qu'on fait), on aide notre système immunitaire à régénérer des cellules qui se battront contre infections et bactéries malveillantes.

À part une meilleure oxygénation des cellules et du corps, voici d'autres bienfaits des pranyamas: meilleure pression artérielle, augmentation de la circulation sanguine, amélioration du système respiratoire, amélioration au niveau de la gérance du stress et bien plus.

LE STRESSE

Lorsqu'on utilise constamment notre instinct de survie (fight or flight response) on vient à user l'usage de notre adrénaline et augmenter notre taux de cortisol dans le corps. Le cortisol en grande quantité peut devenir poison pour notre corps et causer différentes maladies reliées au stress.

ILLUSION SUR LES ÉMOTIONS "NÉGATIVES"

Il existe une grande illusion des émotions "négatives" vs le monde du yoga. Une émotion est une émotion et il est important de la vivre. Ce n'est pas parce qu'on est spirituel qu'on ne peut pas se fâcher, ressentir de la haine, du dégoût, de l'envie. Cependant c'est ce qu'on fait de cette émotion par la suite qui compte: la trainer avec soi partout où on va et en faire notre réalité globale de notre vie VS la vivre, et l'évacuer au rythme du deuil dont elle a besoin.





COMMENT ÉVACUER SAINEMENT UNE ÉMOTION?

Bien se nourrir

Bouger et faire des activités qui nous plaisent

Exercices de méditation et respiration

Parler à quelqu'un de proche

Lorsqu'une émotion remonte, s'asseoir et la ressentir tout en respirant calmement

Voir un psychologue ou tout thérapeute pouvant nous aider à procéder ce qui est derrière cette émotion

Marcher dans la nature ou se tenir nu pieds dans l'herbe et se connecter à la nature

Regarder des émissions et films qui inspirent sourire et joie

La liste peut être longue! Bref, prenez soin de vous et surtout **ACCEPTEZ- VOUS** dans ce que vous vivez.

NAMASTE

Le bonheur connaît lui aussi des variantes. Il est malheureusement trop souvent vendu comme une destination absolue dans l'industrie du bien-être. Un de mes thérapeutes préféré m'avait dit une fois "*Le bonheur c'est comme un long fleuve tranquille*". C'est une phrase qui m'est restée et autour de laquelle je développe le plus possible ma vie. Certes, il y a parfois des vagues qui surgissent, vagues de joies ou de crises extrêmes...mais au lieu de vivre constamment dans des montagnes russes, j'ai appris à revenir à ce petit bonheur intérieur, ce petit sourire simple, pur et vrai.

Sources:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5442367/>

<https://www.newscientist.com/article/dn4116-brain-study-links-negative-emotions-and-lowered-immunity/>

<http://www.oprah.com/health/how-your-emotions-affect-your-health-and-immune-system>

Emotions & the immune system

More and more, science is approaching the human as a global being. Many studies have shown the effect of emotions on our health. When we understand that depression or any other intense emotion can affect some cells and that our immune system uses cells to fight viruses and some ailments, it is important to know how to manage well our emotions to the name of our wellbeing.

In yoga, there is no such thing as “negative emotions”. An emotion is simply an emotion in the present moment. In North America, we have tendency to push away or try to erase these harmful emotions with a magical pill or by simply pushing them aside by convincing ourselves that everything will be alright.



So how can we live with these emotional eruptions that can be nocive to our health?

One of our first weapon in yoga is breathing. We approach pranayamas (breathing techniques) as a tool to accumulate, encourage the flow and regularize prana (vital source present in all that exists).

Our cells regenerate with oxygen. So by practicing these conscious breathing techniques (being present to what we do), we help our immune system, to regenerate cells that will fight against infections and malicious bacterias.

Aside from providing great oxygenation to our cells and body, here are some other benefits of pranayamas: better blood pressure, increases blood flow, improves stress management, and more.

STRESS

When we constantly use our fight or flight response, we come to overuse our adrenaline and we raise our level of cortisol in our body. In big quantity, cortisol can become poisonous to us and can cause different ailments related to stress.

ILLUSION ON “NEGATIVE” EMOTIONS

There is a huge illusion on “negative” emotions vs the yoga world. An emotion is an emotion and it is important to live it. It is not because we are spiritual that we will not experience anger, frustration, disgust, envy. However it is what we make of this emotion that matters: bring it with us everywhere and make it our global life definition VS living it and evacuating it to the mourning rhythm it needs to go through.



HOW TO EVACUATE AN EMOTION SOUNDLY?

Nourish yourself well

Move and do activities that please you

Meditation and breathing exercises

Talk to someone close to you

*When an emotion arouses, sit with it to feel it and breathe
calmly*

*See a psychologist or therapist who can help you process
what is behind this emotion*

*Walk in nature or stand naked feet on earth and connect to
nature*

Watch TV shows and movies that inspire laughters and smiles

*The list can be very long! In short, take care of
yourself and ACCEPT YOURSELF in what you are
going through.*

NAMASTE

Happiness also goes through different variations. It is sadly too often sold as an absolute destination in the wellbeing industry. One of my favorite therapists told me once "Life is like a long quiet river". It is a phrase that stuck with me, and around which I developed my life since. Yes, there are sometimes some waves appearing by surprise, joyful or crisis ones...but instead of living in a roller coaster, I have learned to come back to this mini inner happiness, this simple, pure a truthful inner smile.

Sources:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5442367/>

<https://www.newscientist.com/article/dn4116-brain-study-links-negative-emotions-and-lowered-immunity/>

<http://www.oprah.com/health/how-your-emotions-affect-your-health-and-immune-system>

4 postures
stimulant le
système
immunitaire

Adho Mukha Shvanasana



Gracieuseté de pexels.com

Encourageant la circulation sanguine, donc circulation aussi des cellules, le **CHIEN TÊTE BAISSÉ** saura vous redonner force et énergie.

*Encouraging blood flow, so therefore better cells circulation, the **DOWNWARD FACING DOG** will bring you strength and energy.*

Bhujangasana



Gracieuseté de pexels.com

Étirant au niveau de la poitrine, le **COBRA** stimule le système respiratoire ce qui permet une meilleure efficacité des poumons. Elle travaille aussi les organes digestifs qui collaborent grandement au système immunitaire.

*Stretching the chest, the **COBRA** stimulates the respiratory system which allows a better usage of the lungs. It also works the digestive organs, collaborating to the immune system.*

Víparita Karaní



Gracieuseté de <https://commons.wikimedia.org>

4 postures
stimulating the
immune
system

JAMBES CONTRE LE MUR (peut être faite sans mur), saura encourager la circulation sanguine et lymphatique des jambes. Meilleure circulation de ces systèmes = meilleur système immunitaire.

LEGS AGAINST THE WALL (can be done without a wall) will encourage better blood and lymphatic flow in the legs. Better circulation of these systems = better immune system.

Comm le cobra, la posture du **CHAMEAU** ouvre les régions de la poitrine et abdominale tout en les renforçant. Elle travaille el système digestif. Toute combinaison contribue à une meilleur santé cellulaire.

As cobra pose, the **CAMEL** opens up the chest and abdominal regions. It also works the digestive system. This combination contributes to a better cellular health.

USTRASANA



THÉ À L'AIL



Gracieuseté de pikrep.com

GARLIC TEA

Dans le Emag d'Hiver 2019-2020, je vous partageait ma petite "pharmacie" hivernale. En février dernier, alors que j'étais éprise d'une très grosse grippe (juste avant l'éclosion québécoise du covid), j'ai été inspirée de boire de l'ail en thé. Depuis des années, j'avais pris l'habitude d'en manger cru deux fois par jour lorsque j'avais les premiers signes de grippe, et me suis dit pourquoi ne pas aussi l'infuser. Après quelques recherches sur le web, mon intuition était supportée par une panoplie d'articles sur le sujet.

L'ail n'a plus ses preuves à faire en tant qu'antibiotique naturel. Il est reconnu comme combattant de bactéries et aide au renforcement du système immunitaire. Oui, en manger en recette de façon régulière est excellent mais comme tout aliment, une fois cuit, il perd certaines de ses vitamines et propriétés. Donc cru ou infusé à une température pas trop élevée, on garde quand même un bon apport de ses qualités guérisseuses.

MA RECETTE À MOI

Infuser simplement un gousses d'ail pressée (morceaux coupés dans un presse-ail) dans de l'eau chaude et la boire lentement. Vous pourriez y ajouter citron et miel pour agrémenter le tout.

In the 2019-2020 Emag issue, I was sharing my little winter "pharmacy". Last February, as I was experiencing a huge flu (just before covid started to spread in Qc), I was inspired to drink garlic tea. Since many years, I had taken the habit of eating 1-2 cloves a day, whenever I felt the beginning of a flu. But for some reason in March, I went "why not drink it instead?". After many researches on the web my instinct was supported by a rainbow of articles on the subject.

Garlic does not need to make its proof anymore as a natural antibiotic. It is known to fight against bacteria and to help with strengthening the immune system. Yes, we can eat it in regular recipes, but once cooked, it loses some of its vitamins and properties. So raw or infused in not too hot water, helps the garlic to keep its healing qualities.

MY RECIPE

Simply infuse a smashed garlic clove (smashed with garlic presser) in hot water and drink slowly. You can always add lemon and honey to enhance the taste to your liking.

STRATÉGIES PRÉVENTIVES POUR RENFORCER VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Prendre soin de sa santé permet d'améliorer son immunité.

avec Suzanne Leblanc, Naturopathe et Thérapeute en bien-être émotionnel

J'ai à cœur de partager mes connaissances sur l'impact de l'alimentation sur la santé physique et l'équilibre émotionnel.

Mes années d'expériences ainsi que mon écoute attentive permettent d'atteindre facilement et durablement vos objectifs santé.

Je vous guide pour établir des changements clairs et efficaces pour vivre dans un corps sain et un esprit léger.



Voici des habitudes alimentaires qui seraient favorables à l'immunité.

- Retrouver 20 grammes de protéines à chaque repas.
- Une meilleure distribution des protéines serait également une stratégie bénéfique pour aider les gens à mieux contrôler leur appétit, donc à perdre du poids. Un beau défi pour la plupart d'entre nous qui ont l'habitude de prendre peu de protéines le matin, et beaucoup trop au souper.
- Boire de l'eau chaude.
- En buvant le matin à jeun, de l'eau chaude bien bouillie, vous purifiez votre organisme. L'eau chaude est inoffensive et très puissante.
- La quantité recommandée est de 06 à 08 tasses par jour de 250 ml d'eau filtrée tempérée ou chaude.
- Consommer suffisamment des fruits et des légumes frais idéalement biologiques, des grains entiers, des légumineuses ainsi que des huiles végétales pressées à froid, des poissons gras de qualités.
- Un allié important à l'immunité est de consommer des aliments fermentés qui permet de garder un équilibre sain de la flore intestinale tel que choucroute, kéfir etc.
- L'activité physique pratiquée régulièrement contribue à l'immunité en favorisant une bonne santé globale, une meilleure forme cardiovasculaire, un bon maintien de la masse musculaire, le contrôle du poids, etc.
- Le stress a un effet néfaste sur la santé. Le stress chronique entraîne la libération du cortisol. Ces hormones affectent directement la baisse des défenses immunitaires. En recourant à des techniques comme la respiration profonde, la massothérapie ou la musicothérapie afin de réduire l'hormone de cortisol et de renforcer le système immunitaire.
- Réservez-vous suffisamment d'heures de sommeil. En moyenne, une nuit de sept heures est un minimum. Dormir suffisamment pour mieux prévenir les maladies. Moins de 40 % des gens dorment les huit heures recommandées. Cela veut dire qu'au bout d'une année il peut manquer deux pleines semaines de sommeil.
- L'immunité et la santé intestinale sont intimement liées. Les probiotiques stimulent directement l'immunité en renforçant les anticorps ce qui provoque une réaction plus rapide à l'infection.
- Rehaussez votre taux de vitamine D3. Celle-ci aide à réduire la production des hormones du stress.

- *La Vitamine C et le Zinc pour renforcer votre système immunitaire.*
- *La vitamine C joue un rôle essentiel dans la réaction des globules blancs et des anticorps aux infections, bactéries et virus.*
- *Le Zinc a des propriétés antioxydantes et aide à renforcer les muqueuses qui tapissent la gorge, les narines et les voies digestives, ce qui diminue la capacité des virus à s'y attacher et de pénétrer dans l'organisme.*
- *Le sureau est un super fruit riche en antioxydants pour soulager les symptômes du rhume et de la grippe.*
- *Plusieurs suppléments alimentaires peuvent appuyer vos changements d'habitudes de vie et vous aider à supporter votre immunité, demander conseil à vos conseillers (ères) santé.*



Suzanne Leblanc,
naturopathe et thérapeute
 en bien-être émotionnel

<https://suzanne-leblanc-naturopathe.com>
aucoeurdesoie@bellnet.ca



MERCI



The poster features two Polaroid-style photos: one of hands in a yoga mudra and another of a smiling woman with curly hair. To the left are two line-art roses. The text is arranged as follows:

Votre pause
MÉDITATION
AVEC VÉRONIQUE PIERRE

LES JEUDIS | 19H À 20H30

1ER OCTOBRE
15 OCTOBRE
5 NOVEMBRE
19 NOVEMBRE

PRÉSENCE OBLIGATOIRE À TOUS LES ATELIERS

Un gros merci à tous ceux ayant participé à cette série d'ateliers sur la méditation, offerte par la Bibliothèque de Rosemère.

Après un tel succès, nous avons décidé de revenir avec une nouvelle série en 2021. Plus d'informations suivront.

Suivez la BIBLIOTHÈQUE sur leur PAGE FACEBOOK pour rester au courant!

Et merci à Myriam Harvey de la bibliothèque de nous avoirs permis d'être ensemble pour ce bel échange!



The image shows a Facebook profile for Véronique Pierre. The profile picture is a circular photo of her smiling. The cover photo shows purple flowers and a wooden bowl. The text on the profile is:

Véronique Pierre
@veroniquepierre · Public Figure

[FACEBOOK - CLICK here | Cliquez ici](#)

Shop Now

Home Jobs Events Reviews More ▾

Liked Message 🔍 ...

WHOLENESS

Entièreté

Intégralité

Globalité

Plénitude



“WHOLENESS” is one of my favorite wellbeing word. By the Oxford Languages & Google dictionary, wholeness is **“the state of forming a complete and harmonious whole; unity.”**

Here is a reflexive meditation for you...

HOW CAN YOU CULTIVATE MORE THIS STATE OF WHOLENESS IN YOUR LIFE?

source of Oxford Languages and google: <https://languages.oup.com/google-dictionary-en/>



“WHOLENESS” est l’un de mes mots préférés dans le monde du bien-être. Il peut se traduire de différentes façons en français: intégralité, globalité... Si je traduis directement la définition que donne Oxford Languages & Google dictionary, ce serait : **“ l’état d’être complètement et harmonieusement entier; union.”**

Voici une médiation réflexive pour vous...

COMMENT POUVEZ-VOUS CULTIVER UN PEU PLUS CET ÉTAT D’ENTIÈRETÉ DANS VOTRE VIE?

source of Oxford Languages and google: <https://languages.oup.com/google-dictionary-en/>



COURS EN LIGNE AVEC VÉRO

PAS BESOIN de ZOOM

La nouvelle réalité dans laquelle nous plonge Covid est maintenant inévitable. Nous le comprenons tous bien maintenant, nous nous dirigeons vers encore facilement 1 an si pas plus de vagues et d'arrêts et continus" face aux cours en classes. Après aussi avoir parlé à un médecin la semaine passée ayant sa propre opinion sur quand se terminera cette vague rouge, je me prépare pour 2021 EN LIGNE.

Je commence à peine à tout structurer, donc écrivez-moi avec vos idées

Il va s'en dire que ces cours oui, seront payants.

Vous recevrez de plus amples informations sur prix et horaires exactes dans les prochaines semaines.

PAS BESOIN DE ZOOM?

Quoique j'utiliserai l'application ZOOM pour filmer, vous pourrez avoir aussi accès simplement à une page secrète sur mon site web pour vos cours. Donc ceux n'y comprenant rien en Zoom, vous aurez un bouton à cliquer pour visualiser et suivre le cours directement par le navigateur web :)

AVANTAGES DE CES COURS VS LES AUTRES PROJETS?

Facile, c'est une question d'évolution et possibilité de reprendre un cours manqué.

Les autres, quoique faits et offerts avec amour, restent des projets statiques et sont limités en termes de nombre de vidéos. Vous vous retrouvez à faire la même chose pour plusieurs mois.

Ici vous progresserez au rythme d'une session régulière de cours en cours.

ALORS LIRE COMME IL LE FAUT la prochaine page et revenez-moi avec questions, commentaires, idées (types de cours et heures) ou désir d'être sur la liste d'inscriptions.

SONDAGE 2021

PARTAGEZ VOS IDÉES

En Janvier 2021, je partirai quelques cours en lignes via ma plateforme web.



Je veux vous entendre.

Quels types de cours vous désirez?

Partagez heures, jours que vous aimeriez.

Cours possible: Yoga Hatha Deb-inter / Inter-Avancé, Yoga douceur, yoga
douceur élite 55+, yoga sur chaise
yoga nidra (relaxation et visualisation aucune posture), yoga corporatif pour
votre bureau.



As mentioned in an article above, the most important factor of your practice when it comes to your immune system is your breathing. The different breathing techniques seen in class will help you with better cell oxygenation, calm your nervous system and stress, collaborate to a more fluid blood flow and help balance the nervous systems (sympathetic and parasympathetic).

WHICH TECHNIQUE TO CHOSE?

Actually, all the techniques are good. But here are my two favourite one: The complete yogic breathing technique as it brings us back to the basics, to the essence of yoga and life; and then there is Kapalbhata which detoxifies the body and contributes to a better metabolic system.

See where to practice both on the previous page: Yogic breathing on the CD Namaste, track 8 (in French only) and Kapalbhata on the first spring 2019 issue - [CLICK HERE](#)

The screenshot shows the Instagram profile of 'vero_pierre'. At the top left is the 'Instagram' logo. A search bar with a magnifying glass icon and the word 'Search' is visible. The profile picture is a circular image of a smiling woman with curly hair wearing a blue top. To the right of the profile picture, the username 'vero_pierre' is displayed in bold black text, followed by a blue 'Follow' button. Below the username, the statistics are listed: '503 posts', '518 followers', and '171 following'. The bio text reads: 'Veronique Pierre', 'Instr. Yoga & Zumba® fitness | Figure Skating Choreographer', and 'www.veroniquepierre.com'. At the bottom of the profile section, there is a blue link that says 'INSTAGRAM - CLICK here | Cliquez ici'.

Hygge



“Le **hygge** est un mot d’origine danoise et norvégienne faisant référence à un sentiment de bien-être, une humeur joyeuse et une atmosphère intime et chaleureuse. Le hygge est un état d’esprit positif procuré par un moment jugé réconfortant, agréable et convivial.” Source: [Wikipédia](#)

Utilisez cette inspiration du Hygge pour aussi créer votre coin méditation à la maison.



“**Hygge**... is a Danish and Norwegian word for a mood of coziness and comfortable conviviality with feelings of wellness and contentment. As a cultural category with its sets of associated practices hygge has more or less the same meanings in Danish and Norwegian, but the notion is more central in Denmark than in Norway.^[1] The emphasis on hygge as a core part of [Danish culture](#) is a recent phenomenon, dating to the late 20th century.” Source [Wikipédia](#)

Why not use this Hygge principle to create your meditation corner at home.

UN PROJET À PROPAGER *A PROJECT TO HELP SPREAD*



Je suis très fière de partager ce projet qui se voulait nécessaire pour les 50 + de la Ville de Rosemère. Cet automne je me suis tournée en productrice, animatrice et coordonnatrice d'un projet "virement technologique" que s'est vue embrasser l'Association Horizon Rosemère. **Connaissez-vous cette association?** La plupart d'entre vous en ont entendu parler mais sans trop vraiment la connaître. **L'AHR est le regroupement des 50 ans et plus de la ville de Rosemère et les environs.** Elle offre cours et activités très abordables. Il suffit de devenir membre (10\$ pour résidents et 15\$ pour non-résidents) puis ensuite, vous pouvez joindre les activités de votre choix à un coût moindre.

D'une vision commune ayant pris forme cet été avec la Vice-Présidente, Carole Gingras, nous avons travaillé d'arrache-pieds pour offrir une petite option d'activités en ligne sur leur page Facebook. Nous sommes fiers du résultat des vidéos (Merci TVBL), de la qualité des professeurs et aussi de la réaction du public. En moins de 3 mois nous avons plus que quadruplé nos fans sur la page Facebook.

Tricot, Yoga douceur, Yoga sur chaise, Tai Chi, Viactive et Danse en ligne sont les activités qui animent les salons de nos jeunes de coeur isolés présentement. Nous avons aussi des entrevues intéressantes pour vous!

JE VOUS INVITE À VISITER LA SECTION VIDEO DE **LEUR PAGE FACEBOOK (cliquez ici)** ET AUSSI D'AIMER LEUR CELLE-CI afin de pouvoir voir cette belle communauté grandir aux différent rythmes des vagues de cette chère pandémie.



Avec Carole Gingras, Vice -Présidente de l'Association Horizon Rosemère

I am very proud of this project that was much needed for our 50 y-o + community of Rosemère. This fall, I have turned myself into a producer , TV host and coordinator for a “technological switch” project that the Association Horizon Rosemère needed to embrace due to the pandemic. **But do you know this association?** Most of you have heard about it, without really understanding what it is. The AHR is the **regrouping of the 50 years-old and over community of the town of Rosemère and the surroundings.** It offers affordable activities and classes. All you need to do is join as a member (10\$ residents and 15\$ non-residents) and then join the activities of your choices for a very low price.



From a commun vision which took place this summer with Vice-President Carole Gingras, we have worked non-stop since in order to offer few activities on their Facebook page. We are very proud of the final top quality result (thank you TVBL), quality of the animators and also the reaction of the public. Within 3 months we have more than tripled our facebook fan base.

Knitting, gentle yoga chair yoga, Tai Chi, Viactive and line dancing are the activities (in French) that animate the living rooms of our young at hearts that need to be isolated right now. We also have amazing interviews for you!

I INVITE YOU TO VISIT THE VIDEO SECTION ON **THEIR FACEBOOK PAGE (click here)** AND ALSO LIKING THE PAGE so we can help them continue to grow their community to the different wave stages of this dear pandemic.



With the amazing TVBL team!



Interview with Mayor Eric Westram

CAHIER SPÉCIAL NOËL

MES IDÉES DE BOUTIQUES
CADEAUX COUPS DE COEUR

Pour une Noël rempli de LO-OH-OH-OH-VE

Oui, on ne sait trop de quoi aura l'air Noël cette année, mais rien ne nous empêche de se tourner en *Père et Mère Noël* cette année et livrer nos petites pensées à ceux qu'on aime...et comme ils disent, "l'amour commence par soi même", donc pourquoi ne pas *VOUS GÂTER* aussi cette année?!?

Voici *mes boutiques Coups de Coeur du coin*. Encourager nos petites entreprises locales n'aura jamais eu autant d'impact.

avec/with Love, V



*Yes, we are not too sure what Christmas might involve this year, but nothing stops us from turning into *Santa Claus and Mother Claus* this year and deliver our little thoughts to our loved ones...and as they say, "love starts within", so why not also *SPOIL YOURSELF* this year?!?*

Here are my favorite boutiques around. Encouraging our little local businesses will never be as meaningful as this year.

avec/with Love. V

NOUVEAU!

L'ouverture de La Station Vrac a eu lieu le 15 octobre dernier! La Station Vrac est une épicerie d'aliments et de produits biologiques en vrac à tendance zéro déchet. Nous offrons des produits d'alimentation, des produits ménagers et des produits de soins corporels biologiques et en vrac, ainsi que plusieurs autres alternatives durables.



De plus, nous encourageons l'économie locale en faisant briller des entreprises du Québec. La Station Vrac souhaite devenir la référence à Rosemère en matière d'éco-responsabilité en modifiant peu à peu les habitudes de consommation des citoyens et en implantant des standards différents en matière d'alimentation et de saine habitudes de vie.

En terme d'idées cadeaux pour le temps des fêtes, nous offrons des recettes en pot Mason, des délices sucrés, des chandelles, des huiles essentielles, des produits pour le corps, des confectons d'artisans locaux, ainsi que des items zéro déchet.



309 Ch de la Grande-Côte, Rosemère, Qc J7A 1J9
450-949-2333 | info@lastationvrac.com

Heures d'ouverture:
Lundi au vendredi de 10h à 19h
Samedi de 9h à 16h
Dimanche fermé

COUP DE COEUR “JUST WOW!”

Cie de ma meilleure amie! Et puis oui, elle est dans la Rive-Sud mais elle fera une journée livraison 450 nord!



Découvrez **onde de choc' art et chocolat** : de l'art chocolaté au profit des arts vivants et des loisirs en arts vivants éprouvés par la covid-19.

Instagram et Facebook (site web à venir) : @onde.de.choc.art.chocolat

Tablettes 100g chocolat noir 70%, lait, blanc ou 2 chocolats avec ou sans noix, 10\$ plus taxes chacune

Tablettes 30g à la gianduia (pâte noisettes et chocolat) 3 pour 12\$ plus taxes

Pralines saveurs variées boîte de 6 pour 12\$ plus taxes

Nous prenons les commandes pour Noël dès maintenant et livrerons dans la semaine précédant Noël pour une fraîcheur optimale.

Commandes par téléphone 514 594-9410 ou courriel

onde.de.choc.art.chocolat@gmail.com ou par nos réseaux sociaux.

Frais de livraison 10\$ par commande. Paiement par virement Interac ou comptant.



dominic dufour

artisan • joaillier



Pour les amateurs de bijoux faits au Québec

Vous êtes à la recherche d'un joaillier québécois spécialisé dans la création de bijoux sur mesure selon vos goûts et votre budget ?

Vous avez des vieux bijoux que vous aimeriez faire remodeler en une création contemporaine ?

Vous recherchez un endroit où la réparation de bijoux se fait sur place ?

Bienvenue dans l'atelier-boutique du joaillier Dominic Dufour situé à Rosemère.

En plus des services offerts sur place (création sur mesure, remodelage et réparation), vous trouverez une belle sélection de bijoux signés par plus d'une vingtaine de joailliers québécois.

Depuis 8 ans, il partage son espace avec sa conjointe Mylène Blanchet qui, en plus de l'assister dans sa boutique, est propriétaire de la boutique métiers d'art nous • vous • ils dans laquelle sont représentés plus de 70 artisans professionnels. Ensemble, ils proposent un lieu de création et de diffusion unique au Québec; un lieu unique à découvrir pour les passionnés du fait main et de l'achat local.

www.dominicdufourjoaillier.com

info@dominicdufourjoaillier.com

<https://www.facebook.com/Dominic-Dufour-joailli>





Les métiers d'art à l'année à Rosemère

Depuis bientôt 10 ans, les métiers d'art sont offerts à l'année dans un lieu de diffusion et de création unique au Québec: la boutique métiers d'art **nous • vous • ils** située au 150, Chemin de la Grande-Côte, à Rosemère. La propriétaire Mylène Blanchet offre objets utilitaires et décoratifs, faits à la main par près d'une centaine d'artisans professionnels provenant des quatre coins de la province.

Cette année, les salons des métiers d'art étant annulés, la boutique **nous • vous • ils** a redoublé d'efforts pour modifier sa superficie et diversifier son offre actuelle en y ajoutant, entre autres, une belle section pour hommes et les vêtements de designers québécois. C'est donc l'endroit idéal pour dénicher vos cadeaux de Noël de tous les prix.

Dans les prochaines semaines, vous pourrez même faire vos achats dans le confort de votre foyer car leur site web deviendra transactionnel.

L'entreprise a le vent dans les voiles; en 9 ans, elle aura agrandi 3 fois son local! Dès le début de 2021, pour fêter ses 10 ans d'existence, la boutique doublera sa superficie et ajoutera à son offre actuelle une vaste section de vêtements de designers québécois.

Un lieu à découvrir absolument !

www.nousvousils.ca

info@nousvousils.ca

450-818-0119



systeme **santé**

Nous avons votre Santé à Coeur!

Systeme Santé, une entreprise jeune, dynamique et professionnelle. La santé, le bien être et les objectifs de nos clients sont la source de notre motivation quotidienne.

Nos kinésiologues désirent en ces temps mouvementés vous permettre de prendre un temps pour soi et de votre condition physique.

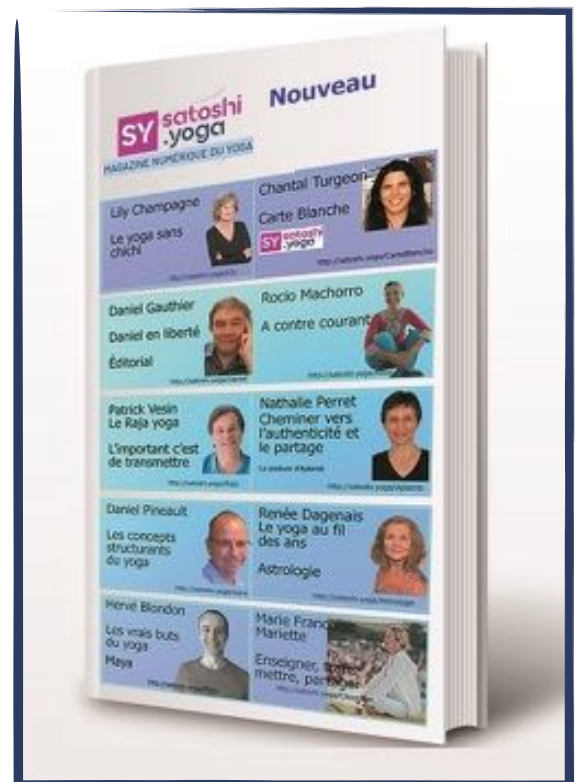
Nous sommes passionnés par notre domaine et désirons parfaire vos fonction cardiaques, fonction pulmonaires et fonction musculaires.

Si vous désirez vous offrir la santé physique et mentale ou offrir celle-ci, il nous fera plaisir de vous offrir une consultation gratuite et 20 % de rabais sur un de nos forfaits.

À Votre Santé



ABONNEZ-VOUS



CONCOURS | CONTEST



Courez la chance de gagner un certificat cadeau de 25\$ Chez Nous.Vous.Ils boutique ou chez Dominic Dufour !

Comment participer?

Visitez les pages Facebook et commentez un post en ajoutant le hashtag **#avecwithLovevero**
<https://www.facebook.com/NousVousIlsBoutiqueMetiersDart>
<https://www.facebook.com/Dominic-Dufour-joaillier-113765198688193>

Date limite : 30 Novembre



Get a chance to win a 25\$ gift certificate at Nous.Vous.Ils boutique or at Dominic Dufour !

How to participate?

*Visit the following facebook pages and comment a post adding the following hashtag **#avecwithLovevero***
<https://www.facebook.com/NousVousIlsBoutiqueMetiersDart>
<https://www.facebook.com/Dominic-Dufour-joaillier-113765198688193>





Date limite : 30 Novembre

Le coin YouTube





POURQUOI NE PAS VOUS INSPIRER DES PETITS MOMENTS "AHAH" DE VÉRO!
BE INSPIRED BY THESE LITTLE VERO "AHA" MOMENTS!

FRANÇAIS - [Cliquez here](#)

Petits moments "Aha!" ▶ PLAY ALL
Capsules produites rapido-presto sur des inspirations du moment! Véronique Pierre Ateliers / Conférences / Formations Spécialiste et formatrice en yoga & méditation

 Le mental vs la méditation Veronique Pierre 40 views • 6 months ago	 L'importance de méditer en ces temps de Covid 19 /... Veronique Pierre 57 views • 6 months ago	 La réponse est toujours en nous! Veronique Pierre 70 views • 3 years ago	 Méditez selon votre type d'apprenant Veronique Pierre 96 views • 3 years ago
--	---	--	---

Little "Aha!" moments! ▶ PLAY ALL
Quickly produced capsules on inspirations of the now! Véronique Pierre Workshops / Conferences / Trainings Specialist and speaker on yoga & méditation <http://www.veroniquepierre.com>

 Meditating according to your type of learner Veronique Pierre 11 views • 3 years ago	 Relaxation vs Meditation ENGLISH Veronique Pierre 30 views • 3 years ago	 Breath vs Breathing Veronique Pierre 171 views • 4 years ago	 Unconditional gratitude Veronique Pierre 74 views • 4 years ago
--	--	---	---

ENGLISH - [Click here](#)

www.youtube.com/veroniquepierre

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