



LES MOTS SONT DES FENÊTRES
MARSHALL B. ROSENBERG



AUTOBIOGRAPHIE D'UN YOGI
PARAMAHANSA YOGANANDA



LES 4 ACCORDS TOLTEQUES
DON MIGUEL RUIZ



LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT
ECKHART TOLLE

LECTURES YOGA



Prérequis à la formation

- AUTOBIOGRAPHIE D'UN YOGI, PARAMAHANSA YOGANANDA

Un très grand classique, un voyage en Inde aux prémices du Yoga moderne. Passionnant, drôle, touchant, émouvant, un livre vivant très attachant. Un indispensable à toute étude pérenne du Yoga.

- LES 4 ACCORDS TOLTÈQUES, DON MIGUEL RUIZ

Un art de vivre, une recette de vie telle une recette de cuisine. Que les ingrédients sont savoureux !

- LES MOTS SONT DES FENÊTRES, MARSHALL B. ROSENBERG

Pour une communication sans violence, une base fondatrice d'une communication saine dans le groupe (de formation) ou chez soi parmi ses proches.

« La lecture et les réflexions sont à l'esprit ce que les aliments sont au corps. »

François de Vernage

À lire en cours de formation

• YOGA SUTRAS DE PATANJALI

Livre à acquérir absolument pour la formation - Étude approfondie de ce texte !

>> Le choix de l'auteur et de l'éditeur est libre. Plusieurs éditions seront parcourues en formation.

Claude Maréchal - La Quintessence du Yoga

Bernard Bouanchaud - Yoga Sutras Miroir de Soi

Frans Moors - Patanjali Yoga Sutras

B.K.S Iyengar - Lumière sur les Yoga Sutras de Patanjali

Marshall Govindan - Les Sutras du Kriya Yoga de Patanjali

Pierre Alais - Yoga-Sûtra

Nota : L'ouvrage de Françoise Mazet aux Éditions Albin Michel dans la collection spiritualité vivantes est un ouvrage insuffisant. Si vous avez déjà cette référence, il faudra penser à acquérir une autre traduction.

• LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT, ECKART TOLLE

Un best-seller mondial. Base de la médiation et de la pleine présence.

À consulter ou à lire pour compte-rendu de lecture

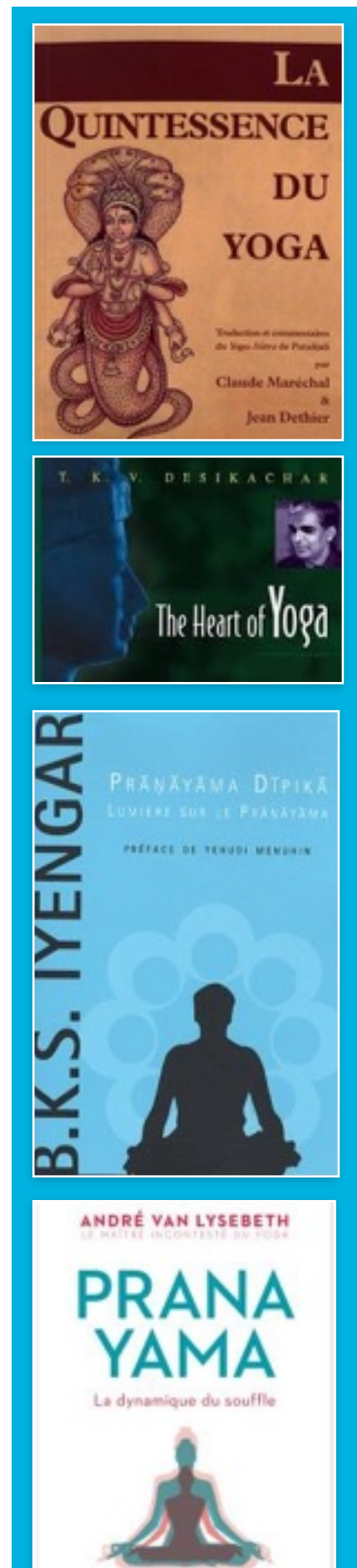
Classiques

THE HEART OF YOGA, DESIKACHAR (EN)

Le plus grand classique sur la scène internationale de la compréhension du Yoga.

Universal Principles of Alignments, John Friends and Richard Freemann (EN)

Bases de l'alignement postural.



YOGA MALA, SRI K. PATTABHI JOIS

Le livre du père de l'Ashtanga Vinyasa Yoga.

ASANA, PRANAYAMA, MUDRA, BANDHA, SWAMI SATYANANDA SARASWATI

Classique. Revue et présentation des différents aspects techniques relatifs à la science du Yoga.

Pranayama

PRANAYAMA DIPIKA, B.K.S IYENGAR

Référence historique sur la pratique de la science du souffle.

PRANAYAMA, LA DYNAMIQUE DU SOUFFLE, ANDRÉ VAN LISBETH

Classique en langue française.

LE SOUFFLE, ÉNERGIE DU YOGA, BORIS TATZKY

Un excellent ouvrage de pratique, un compagnon de vie, un guide dans sa progression. Boris Tatzky nous présente ici le pranayama de façon systématique et propose des progressions graduelles très pertinentes, s'adressant ainsi tout aussi bien au débutant qu'au pratiquant expérimenté.

Un ouvrage à acquérir, pour tous les chercheurs sérieux et curieux !

Philosophie

KRISHNAMURTI

Se libérer du connu / Le sens du bonheur / Le livre de la méditation et de la vie / ...

YOGA RAHASYA DE NATHAMUNI

Un des textes fondateurs historique du Yoga. À l'instar des Yoga Sutras de Patanjali, cet ouvrage participe au fondement de l'enseignement de Krishnamacharya.

Historique - Autobiographie - Roman d'aventures

MYSTIQUES ET MAGICIENS DU TIBET, ALEXANDRA DAVID NEEL

Écrit par une femme, précurseuse dans le voyage initiatique et l'aventure spirituelle audacieuse. Passionnant !

LES 7 PLUMES DE L'AIGLE, HENRI GOUGAUD

Un roman d'aventures passionnant, écrit avec l'une des plumes contemporaines les plus savoureuses. Roman inspiré d'une histoire vraie. Se lit avec délectation.

Incarnation - Réincarnation - Karma

DE NOMBREUSES VIES, DE NOMBREUX MAÎTRES, BRIAN WEISS

Témoignages d'un psychiatre et psychothérapeute qui a effectué en consultations de nombreuses régressions vers les vies antérieures.

LES NEUF MARCHES, ANNE GIVAUDAN ET DANIEL MEUROIS

Dialogue avec une âme prête à se réincarner. Les auteurs échangent en canalisation avec cette âme qui suit un processus de 9 marches, correspondant aux 9 mois de la gestation, jusqu'à son incarnation le jour de sa naissance.

LES THANATONAUTES ET L'EMPIRE DES ANGES, BERNARD WERBER

Romans mettant en scène les différentes incarnations et espaces entre deux vies.

UN AUTRE CORPS POUR MON ÂME, MICHAEL NEWTON

À ne pas mettre dans toutes les mains. Livre extrêmement rare à trouver. Lecture très précieuse pour public averti.

Féminin - Féminin Divin

FEMMES QUI COURENT AVEC LES LOUPS, CLARISSA PINKOLA ESTES

Le classique du genre dans le domaine du féminin sacré. Ensemble de contes et légendes.

FEMME OPTIMALE, MIRANDA GRAY

Manuel pratique. Connaître et comprendre les forces et faiblesses du cycle féminin pour optimiser sa vie de femme au quotidien.

Développement personnel

NOS DENTS : UNE PORTE VERS LA SANTÉ. MICHEL MONTAND

Bases de la dentosophie.

VOTRE MAISON EST-ELLE MALADE ? ELLE CHERCHE À GUÉRIR VOTRE INTÉRIEUR. ROSE ET GILLES GANDY

Quand la géobiologie prend des tournures humanistes et donne l'occasion de mettre en lumière les blessures et problématiques personnelles, pour une conscience de soi approfondie.

AWAKENING SHAKTI, SALLY KEMPTON (EN)

En anglais. Une référence au sujet des différents aspects de la déesse féminine et tous leurs attributs.

AIE, MES AÏEUX ! ANNE ANCELIN-SCHUTZENBERGER

Un des premiers ouvrages phares sur la psycho-généalogie.

Points très spécifiques dans la pratique du Yoga**MOOLA BANDHA, THE MASTER KEY, SWAMI SATYANANDA SARASWATI (EN)**

Le classique concernant Moola Bandha. En anglais uniquement.

MUDRA, LE YOGA DES DOIGTS, LOCANA SANSREGRET ET JULIETTE DUMAS

Pour tout savoir sur les passionnants effets des mudras des doigts.

Nota : cette liste est non-exhaustive, d'autres lectures seront proposées en cours de cursus.

Pour les comptes rendus de lecture à rendre en cours de formation, les propositions des élèves sont les bienvenues.

Pour l'acquisition des livres : Évitez les commandes en ligne sur Amazon, favorisez, svp, le commerce local et les libraires indépendants.