



Yoga

Bibliographie indicative

➤ Autour de la pratique posturale

La Bible du Yoga, Christian Brown

Un recueil de plus de 170 postures en images

Mieux vivre par le yoga, Lionel Coudron

Présentation d'ensemble du yoga, description de postures et de techniques de respiration et quelques propositions de séances par un médecin également enseignant de yoga

➤ Le yoga comme art de vivre

Le yoga comme art de soi, Philippe Filliot

Le journal de bord d'un professeur d'université et de yoga

Bien vivre ses émotions, Lionel Coudron

Livre complémentaire de « Mieux vivre par le yoga » qui aborde le rôle que peut jouer le yoga pour nous aider à mieux gérer nos émotions et notre énergie, au service d'un mieux-être

➤ Pour aller encore plus loin

Cette liste vous propose des livres pour s'ancrer dans la tradition indienne du yoga, selon le Yoga de Madras.

✧ Autour des Yoga Sūtra

Yogasūtra de Patañjali, Traduction de Françoise Mazet

L'intégralité du texte en sanscrit et en français

En quête de soi, T.K.V. Desikachar

Livre écrit par T.K.V Desikachar, à l'origine du Yoga de Madras

✧ Autour du Yoga

Les voies du yoga, Tara Michaël

Livre qui présente le Yoga dans toute son étendue, sa profondeur et ses multiples implications



Isabelle Thévenet

Yoga et Méditation – www.MindfulnessYogaParis.com - Facebook : @IsabelleThevenetMYParis.com

Tél : 06-08-30-09-41