

# BIBLIOGRAPHIE Formation YOGA

Voici un ensemble de références en tout genre pour commencer le yoga

## Yoga et sa philosophie – textes fondateurs

### Les textes fondateurs :

- Le Mahabharata JC.Carrière, *Pocket*

- Les yogas sutras de Patanjali

- La bhagavad Gîta M.Hulin *Points*

- L'arbre du yoga, BKS Iyengar

### Livres pour la culture

- L'esprit Yoga Ise Tardan-Masquelier, *Albin Michel*

- L'hindouisme pour les nuls : 50 notions clés, Alexandre Astier

### Littérature :

- Le palais des illusions CB Divakaruni, *Picquier*

- La colère des aubergines B Sharma, *Picquier*

- Promenade avec les dieux de l'Inde C.Clément, *Points*

## Yoga et sa pratique

- Hata Yoga encyclopédie André Van Lysebeth

- Yoga sans dégâts DR Bernadette De Gasquet et JP Bouteloup

- Hatha yoga et mental-Swami Sivananda Saraswati- *editionssatyanandashram- France -2017*

- Votre essentiel du yoga-Gill-EricLeininger Molinier- *Editions Dauphin-2018*

- Yoga manuel pratique : Jacques Choque- *Amphora*

- Asana -pranayama-mudra-bandha-Swami Satyananda Saraswati-*editions satyanandashram-2010*

- Yoga pour runners de Pascal Jover et BenedicteOpsomer *aux éditions la plage*

- La bible du yoga BKS Iyengar

- Le yoga pour les hommes de Dean Pohlman

- Revue : Les carnets du yoga ([www.lemondedyoga.org](http://www.lemondedyoga.org))

- Revue Française du Yoga N°66 Nouveau recueil de posture 2022

## Yoga et la respiration

- Vertus de la respirologie -- Edouard Stacke, *Edition tredaniel*

-20 techniques de respiration pour évacuer stress, fatigue et anxiété- Stella Weller - *Edition Vega 2009*

-La bonne pratique de la respiration de Jean Louis Abrasart

-Pranayama, la dynamique du souffle d'André Van Lysebeth

- Respire -Yael Bloch : *Edition la plage*

- Le souffle Energie du Yoga Boris Tatzky – *Le courrier du livre 2021*

## Yoga et la méditation

-Tout est là : méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados, Jeanne Siaud-Facchin, *édition odile jacob*

- Respirez, la méditation pour les parents et les ados, Eline Snel, *édition les Arènes*

- Sans stress, par l'autosoprophologie, Florian Jakubezak, *éditions amyris*

- Yoga Nidra, Swami Satyananda

- Dormir pour s'éveiller, le yoga nidra traditionnel, Mathieu ????

- Méditer jour après jour, C André, *édition l'iconoclaste-2011*

- Science, méditation et pleine conscience, O Raurich, *Edition Jouvence-2017*

- Pratique de la méditation, Fabrice Midal, *le livre de poche -2011*

- Calme, mon carnet de méditation, A Riou, *EditionSolar*

- L'instant présent pour vivre sereinement, M Jezequel, *Edition ESI-2014*

- La plénitude de l'instant, vivre en pleine conscience Thich Nhat Hanh, *Marabout*

- Calme et attentif comme une grenouille Eline Snel 2017

- La petite encyclopédie de la minute détente N Bergeron Duval et G Lemoine *édition Le courrier du livre 2015*

- 3 kifs par jour Florence Servan Schreiber *Edition Marabout 2014*
- Imagine-toi dans la caverne de Platon de J de Coulon
- Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) de Marshall B. Rosenberg

#### Yoga et le corps (anatomie, physiologie)

- Anatomie du yoga L. Kaminoff
- Anatomie des postures debout et du Vinyasa, Ray Long, *éditions la plage, 2016*
- Yoga : Anatomie et mouvement, L. Kaminoff, *éditions Vigot 2008*
- 2100 Asanas, D. Lacerda, *éditions Marabout 2015*
- Votre essentiel du yoga, Gill-Eric LeiningerMolinier, *Editions Dauphin-2018*
- Yoga sans dégâts, JP Bouteloup, *Edition Robert Jauze, 2006*
- Abdominaux, arrêtez le massacre, B de Gasquet, *Marabout, 2009*
- Le périnée des filles, S. Frignet, *Edition de l'éveil, 2018*
- Anatomie par le mouvement tome 1 2000 et 2 2007 Blandine Calais Germain
- Respiration Anatomie et geste respiratoire 2005 Blandine Calais Germain
- Anatomie pour le yoga Blandine Calais Germain, *Editions Delsris 2017*

#### Yoga et pédagogie

- Mon yoga quotidien, 25 clés pour les 10-15 ans, V.Mainguy et L.Mucha, *édition Esprit Yoga*
- Comment ne pas finir comme ses parents, S. Michelot et A.Assier
- Le manuel de la méditation au collège et au lycée, J De Coulon
- Un prof heureux peut changer le monde, Thich Nhat Hanh et K.Weare
- Le manuel du yoga à l'école des enfants qui réussissent, M Flak et J De Colon, *ed Desclée de Brouwer.*
- Imagine-toi dans la caverne de platon, J De Coulon
- Restez zen vos enfants sont connectés, S Flak et J De Coulon
- Le yoga dans l'éducation, Swami Satyananda Saraswati, *éditions Satyanandashram*
- Mon yoga quotidien 7/14 ans, V. Mainguy et L. Mucha, *Edition esprit yoga-2016*
- Pratiques corporelles de bien être, Sebire et Pierotti, *éditions revue EPS*
- Stretching et yoga pour les enfants, J Choque, *Amphora 2005*
- Le petit yoga de Clemi Tedeschi

#### Sites – Podcast – Revues - Film

##### Revue / articles :

- esprit yoga : <https://esprityoga.fr/>
- Un article tiré du café pédagogique :  
<http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/Pages/2019/01/31012019Article636845166046107329.aspx>  
[https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2017/08/27/le-yoga-victime-de-la-mode\\_5177092\\_4497916.html](https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2017/08/27/le-yoga-victime-de-la-mode_5177092_4497916.html)  
[https://www.lemonde.fr/vous/article/2012/05/22/le-yoga-un-puissant-remede-pour-gerer-le-stress\\_1705389\\_3238.html](https://www.lemonde.fr/vous/article/2012/05/22/le-yoga-un-puissant-remede-pour-gerer-le-stress_1705389_3238.html)

##### Site :

- association RYE : <https://rye-yoga.fr/>

##### Films / Vidéos :

- Le souffle des dieux J AN SCHMIDT-GARE
- Debout, STEPHANE HASKELL
- Happy la méditation à l'école

Youtube : Christophe André Méditation sur la respiration : <https://www.youtube.com/watch?v=JaCxFK1ttYE>  
 --- You tube : 3 minutes à méditer avec Christophe André (40 méditations) :  
<https://www.youtube.com/watch?v=BmTWFg98rJl>

##### Applications :

- Cohérence cardiaque : applications « respirelax » (Iphone) ou « Ma cohérence cardiaque » (Android)  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rrr.macoherencecardiaque&hl=fr>  
 --Petit Bambou

##### Podcast :

- le chemin du yoga : <https://fr.tipeee.com/le-chemin-du-yoga>

