

# Chemin Soi

# Liste de livres

Pré-requis
Anatomie
Yoga
La voie Tibétaine
Lectures inspirantes

200h Yoga Teacher Training

La voie tantrique

www.mariepierregay.com



# Reading list Liste de lectures obligatoires et recommandées

## \*\*\*Pré requis\*\*\*

\*\*\*Ce livre est votre lecture obligatoire **AVANT le cours**\*\*\*

### Les 4 accords toltèques

Un guide pratique pour la liberté individuelle Don Miguel Ruiz

## Livres pour les lectures et écritures

### \*\*\*Anatomie\*\*\*

Livres de chevet :

Encyclopédie Yoga : Hatha Yoga, toutes les âsanas pas à pas

André Van Lysebeth

### Le Fascia

de David Lesondak

Optionnels:

Yoga: anatomie et mouvements: Un guide illustré des postures, mouvements et techniques respiratoires

de Leslie Kaminoff et Amy Matthews

Le psoas, muscle vital

de Jo Ann Staugaard-Jones

Yoga anatomie : Les muscles

de Raymond A. Long

Yoga anatomie : Les postures

de Raymond A. Long

\*\*\*Yoga\*\*\*

Dans la liste ci-dessous, choisissez en 2 et lisez au moins ½ de chaque livre. Il n'est pas obligatoire de le faire avant la formation, même si nous le recommandons.

L'écriture : Qu'avez-vous appris ? Qu'est-ce qui vous a intéressé ? Qu'est-ce qui vous a troublé ? Pouvez-vous faire le lien avec votre propre pratique, sur et hors du tapis ? Écrire 2 pages au total.

> Yoga Sûtra de Patanjali - Miroir de Soi Bernard Bouanchaud

ou : **Lumiere Sur Les Yoga Sutra De Patanjali** de B.K.S. Iyengar

La Bhagavadgita, traduite par Marc Ballanfat

La Bhagavad Gîtâ ou l'art d'agir

de Emilie Poggi, Colette Poggi

Hatha-yoga pradîpikã : Un traité de hatha yoga

Stephen Frey

Le Yin Yoga

de Amélie Annoni



# Reading list Liste de lectures obligatoires et recommandées

### \*\*\*La Voie Tibétaine\*\*\*

Dans la liste ci-dessous, choisissez en 2 et lisez au moins ½ de chaque livre. Il n'est pas obligatoire de le faire avant la formation, même si nous le recommandons.

L'écriture : Qu'avez-vous appris ? Qu'est-ce qui vous a intéressé ? Qu'est-ce qui vous a troublé ? Pouvez-vous faire le lien avec votre propre pratique, sur et hors du tapis ? Écrire 2 pages au total.

### La Vie de Naropa

Présenté et traduit du tibétain par Marc Rozette

Marpa, maître de Milarepa : Sa vie, ses chants par Christian Charrier

### La Vie

Milarepa

### Oeuvres complètes :

La vie, les cent mille chants, dans les pas de Milarépa Milarepa, traduit par Marie-José Lamothe

Les six yogas de Naropa : Les pratiques secrètes du bouddhisme tibétain de Takpo Tashi Namgyal et Erik Sablé

### \*\*\*Romans initiatiques\*\*\*

Dans la liste ci-dessous, choisissez en 1 et lisez au moins ½ de chaque livre. Il n'est pas obligatoire de le faire avant la formation, même si nous le recommandons.

L'écriture : Qu'avez-vous appris ? Qu'est-ce qui vous a intéressé ? Qu'est-ce qui vous a troublé ? Pouvez-vous faire le lien avec votre propre pratique, sur et hors du tapis ? Écrire 2 pages au total.

### La Vie des Maîtres

Baird T. Spalding

### Les Sept Plumes de l'Aigle

Henri Gougaud

### La Prophétie de la Femme médecine

Hernán Huarache Mamani

### La Femme au sillage d'argent

Hernán Huarache Mamani

### La Voie du magicien

Deepak Chopra

### L'enchanteur

René Barjavel



