



# Chemin vers Soi

Liste de livres



**Pré-requis**

**Anatomie**

**Yoga**

**La voie Tibétaine**

**Lectures inspirantes**

200h Yoga Teacher Training

La voie tantrique

[www.mariepierregay.com](http://www.mariepierregay.com)

### \*\*\*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\*\*\*

Requis :

**Encyclopédie Yoga : Hatha Yoga,  
toutes les âsanas pas à pas**  
André Van Lysebeth

Optionnels :

**Yoga : anatomie et mouvements : Un guide illustré des  
postures, mouvements et techniques respiratoires**  
de Leslie Kaminoff et Amy Matthews

**Le Fascia**  
de David Lesondak

**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, 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 une demie page. pour chaque livre.

Requis :

**Yoga Sûtra de Patanjali**, aux sources de l'enseignement  
du Yoga, traduite par Alistair Shearer

**La Bhagavadgita**, l'essence du Yoga,  
traduite par Stephen Mitchel

Optionnels :

**Hatha-yoga pradîpikā :**  
**Un traité de hatha yoga**  
Stephen Frey

**Le Yin Yoga**  
de Amélie Annoni



## \*\*\*La Voie Tibétaine\*\*\*

Dans la liste ci-dessous, choisissez en 1 et lisez au moins la moitié. 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 une demie page.

### 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 la moitié. 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 une demie page.

### 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

