

Listes des ouvrages de la section YOGA

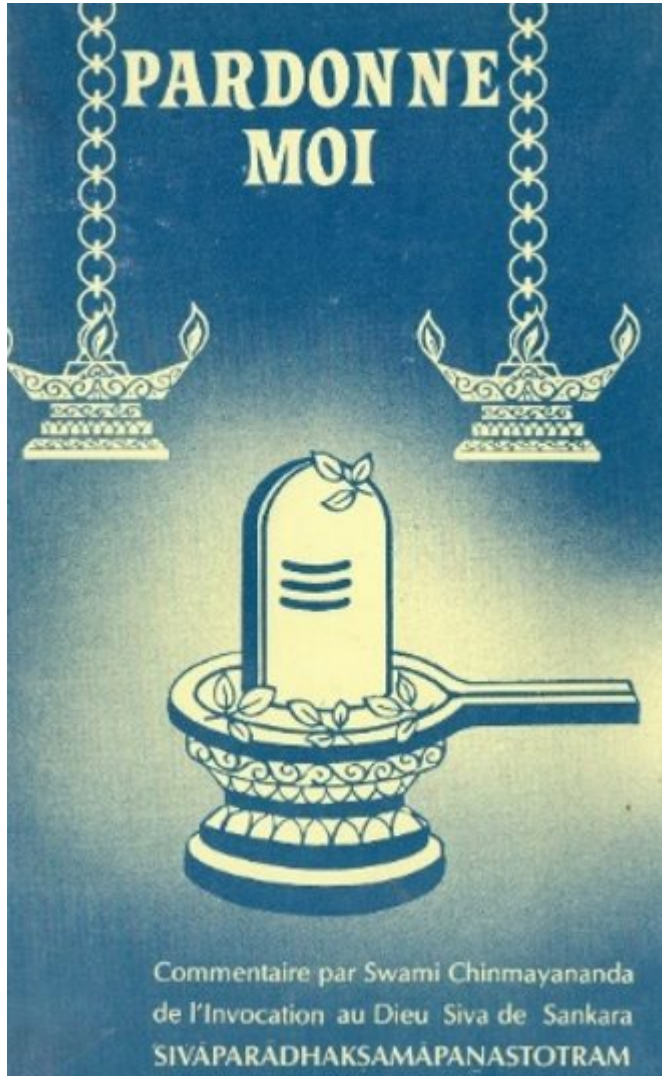
Version 12/12/2013

Les ouvrages indiqués dans les pages suivantes sont disponibles dans la pièce où sont rangés tapis et coussins.

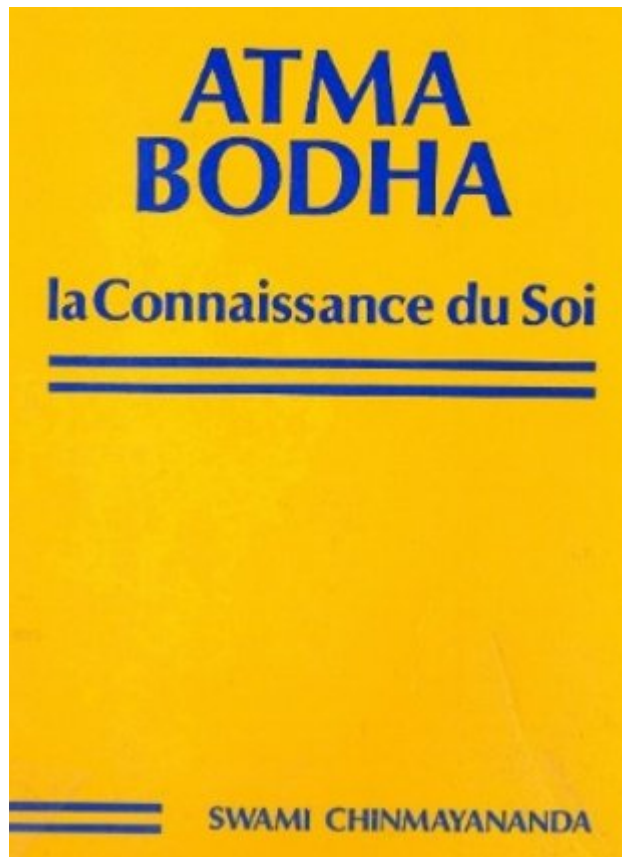
Ils peuvent être empruntés à la fin des cours en remplissant les fiches correspondantes rangées au même endroit.

Merci de ne conserver les documents que la ou les quelques semaines nécessaires.

1-Pardonne-moi - Livre 47 pages



2-La connaissance de soi - Livre 96 pages



3-Shiatsu pratique - Livre 127 pages



DÉCOUVREZ LE SHIATSU, TECHNIQUE DE MASSAGE JAPONAISE QUI AGIT SUR LES MÉRIDIENS DU CORPS POUR SE SENTIR EN FORME ET EN PLEINE SANTÉ. DÉCOUVREZ DES GESTES ET DES PRESSIONS SIMPLES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE, ET APPRENEZ À PRATIQUER LE MASSAGE SHIATSU.

Un guide de massages à pratiquer seul ou sur un partenaire pour tout connaître du shiatsu :

- sa manière d'agir sur le corps,
- les exercices préparatoires,
- les conditions matérielles,
- les gestes et les pressions à enchaîner.

Pour prodiguer un shiatsu simple et sans risques, grâce aux nombreuses photographies pas à pas. Une partie consacrée à l'**auto-shiatsu** permet à chacun de prévenir et soigner certaines affections bénignes grâce à une simple pression de points précis sur le corps.

Denis Lamboley

Shiatsu pratique

Une technique de massage pour se détendre, soulager un mal de dos ou une migraine, garder la forme, etc.

• MARABOUT •



Shiatsu pratique

DENIS LAMBOLEY

Docteur en médecine, diplômé de médecine chinoise et d'acupuncture, il est déjà l'auteur de plusieurs ouvrages chez Marabout et notamment *La réflexologie pour tous*, *Les vertus des légumes, des fruits et des céréales* et *Cocktails énergétiques*.

4- Décompressez - **double CD**

Relaxation guidée

Ce livre audio contient quatre séances de relaxation guidée de 25 minutes et deux chants inspirés de mantras indiens invitant à la détente.

Décontraction musculaire par auto-suggestion, respirations calmantes et visualisations imaginaires sur fond musical caractérisent cette méthode.

Elle est accessible à tous et s'intègre facilement dans votre emploi du temps. La variété des ambiances offre une pratique très agréable et renouvelée à chaque séance.

Formée au kundalini yoga, à diverses techniques de gymnastique douce et de relaxation, Sylvie Roucoules crée également ses musiques: son art et sa douce voix vous assurent une détente en profondeur.

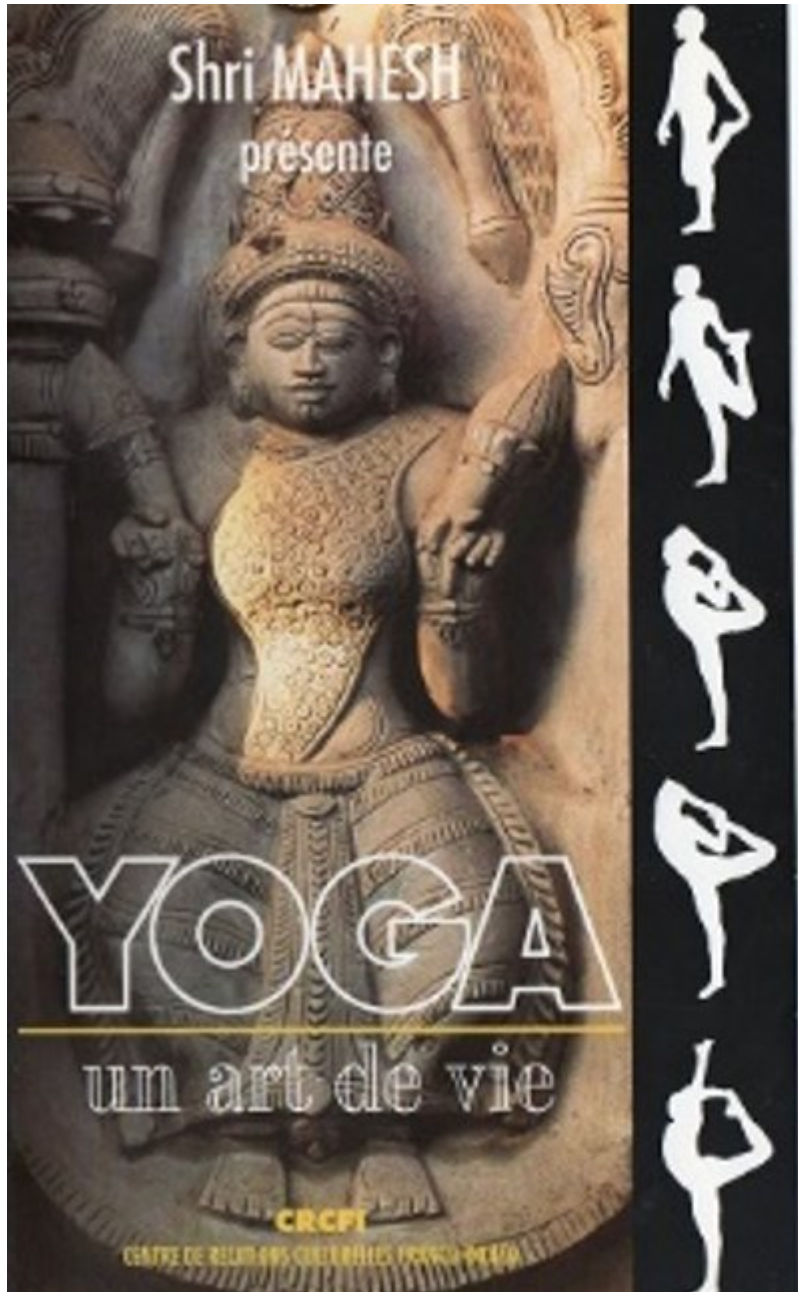


2 CD

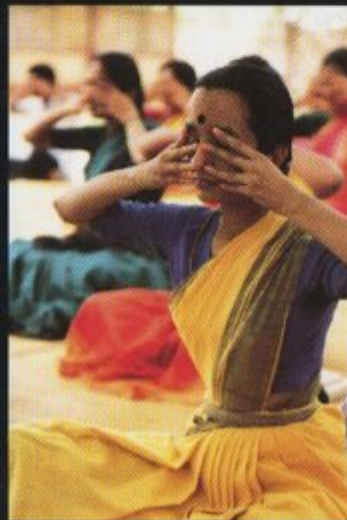
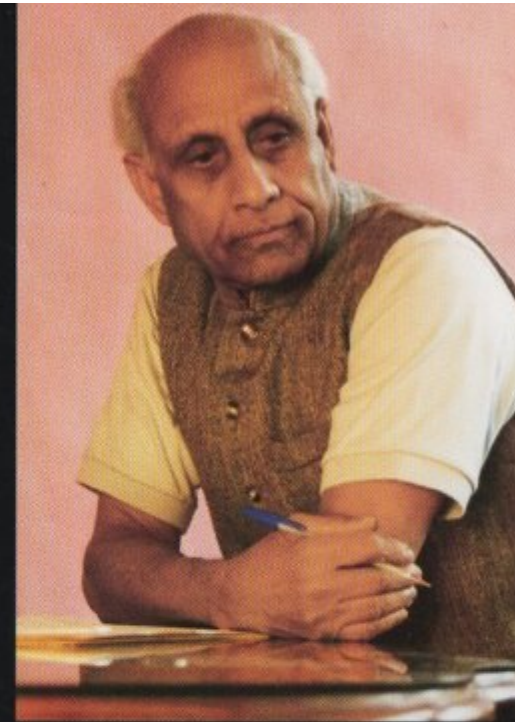
Durée: 2h environ.

Dépôt légal: février 2008.

5-YOGA : un art de vivre - K7 VHS



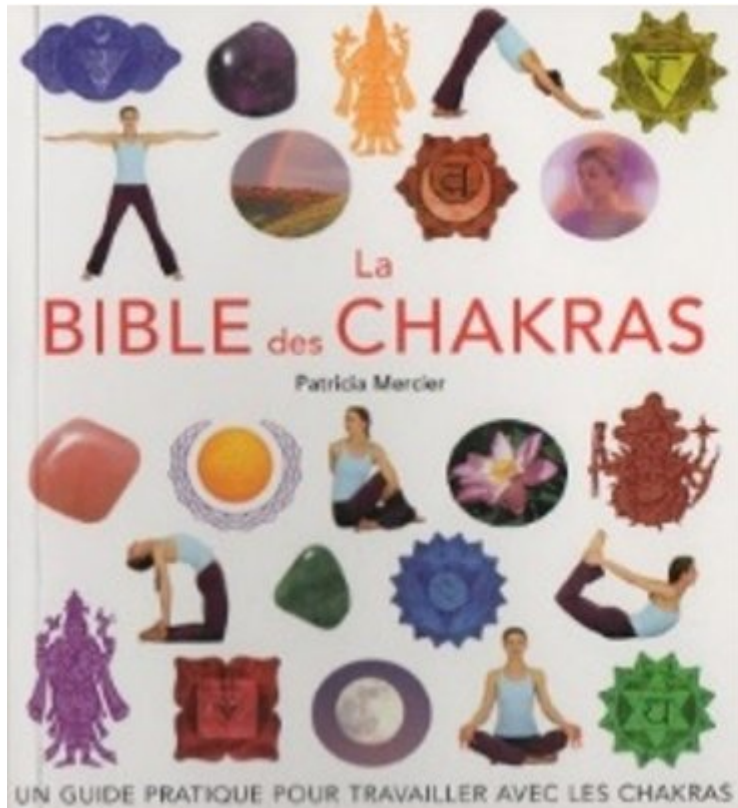
Shri Mahesh, Directeur du Centre de Relations Culturelles Franco-Indien, s'efforce depuis plus de vingt ans de faire connaître le yoga dans son acception la plus large, à la fois physique, mentale et spirituelle. Il est le fondateur de la Fédération Française de Hata-Yoga et de l'Ecole Internationale de Yoga traditionnel.



YOGA un art de vie

Le yoga est un art de vivre qui respecte les lois de la vie. C'est une science de l'âme qui considère l'homme sous ses aspects spirituel, intellectuel et corporel. Le yoga n'est pas un simple exercice physique. En le pratiquant, il faut se rappeler que l'homme n'est pas seulement un corps, mais un tout.

6- La BIBLE des CHAKRAS - Livre 400 pages



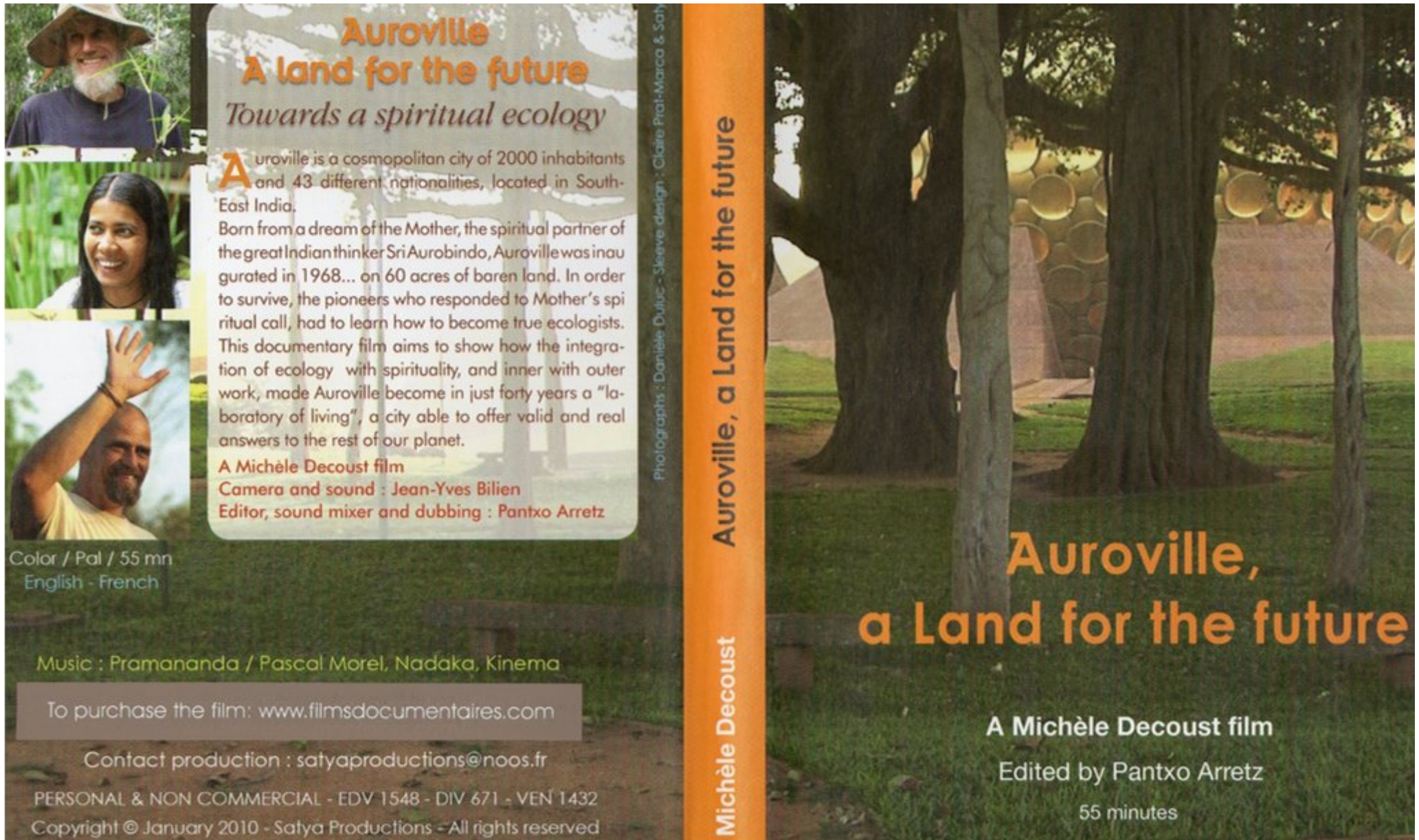
La bible des chakras explique tout ce que vous désiriez savoir sur les chakras sans jamais avoir osé le demander ! Ajna, Manipûra, Mûlâdhâra... n'auront désormais plus de secrets pour vous.

Ce guide replace la science des chakras dans sa dimension traditionnelle et retrace sa genèse au travers des différents courants spirituels et religieux. En plus de cette approche historique, une partie importante de l'ouvrage est consacrée à chacun des sept chakras principaux :

- Sa signification symbolique
- Ses valeurs ésotériques
- Les moyens de l'éveiller : posture de yoga, méditation...
- Ses relations avec les couleurs de l'aura et les différents corps subtils.

Avec en prime, la découverte de nouveaux chakras et leurs influences, ce guide, facile d'accès, précis, deviendra vite incontournable.

7- Auroville : a Land for the future - DVD 55 minutes



Auroville
A land for the future
Towards a spiritual ecology

Auroville is a cosmopolitan city of 2000 inhabitants and 43 different nationalities, located in South-East India. Born from a dream of the Mother, the spiritual partner of the great Indian thinker Sri Aurobindo, Auroville was inaugurated in 1968... on 60 acres of barren land. In order to survive, the pioneers who responded to Mother's spiritual call, had to learn how to become true ecologists. This documentary film aims to show how the integration of ecology with spirituality, and inner with outer work, made Auroville become in just forty years a "laboratory of living", a city able to offer valid and real answers to the rest of our planet.

A Michèle Decoust film
Camera and sound : Jean-Yves Bilien
Editor, sound mixer and dubbing : Pantxo Arretz

Photographs : Danièle Duluc - Sleeve design : Claire Prat-Marcia & Satya

Auroville, a Land for the future

Auroville,
a Land for the future

A Michèle Decoust film
Edited by Pantxo Arretz
55 minutes

Color / Pal / 55 mn
English - French

Music : Pramananda / Pascal Morel, Nadaka, Kinema

To purchase the film: www.filmsdocumentaires.com

Contact production : satyaproductions@noos.fr

PERSONAL & NON COMMERCIAL - EDV 1548 - DIV 671 - VEN 1432
Copyright © January 2010 - Satya Productions - All rights reserved

8- Des enfants qui réussissent - Livre 181 pages

Des enfants qui réussissent

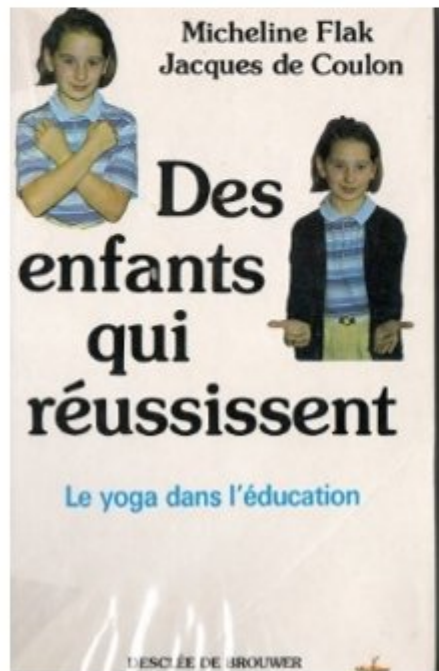
Face à l'implacable esprit de compétition qui est la réalité de notre époque, les jeunes trop souvent perdent l'atout essentiel de la réussite : la confiance en soi.

Comment les aider à se trouver et à mettre en valeur leurs qualités personnelles ? Pour répondre à ce défi lancé à la crise de notre enseignement, les auteurs, venus d'horizons différents, à partir d'une expérience-pilote conduite à Paris depuis 1973, ont fait entrer en classe la relaxation et la science du yoga.

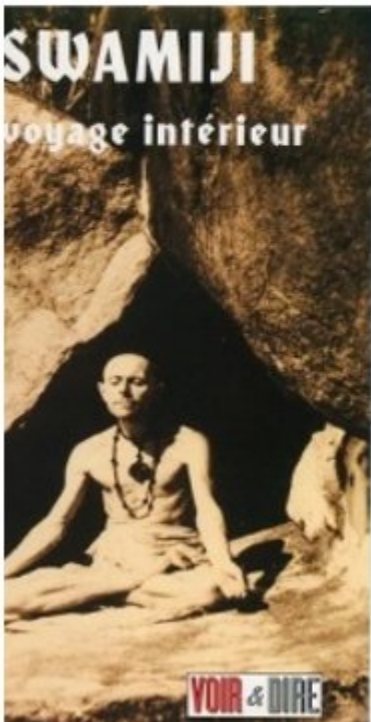
Ils nous donnent ici une méthode concrète – une trentaine d'exercices – pour guider les jeunes vers une meilleure gestion de leur énergie. En se relaxant quand il le faut, en écoutant mieux, ils apprennent à gérer leur stress et à éveiller leurs sens créateurs. Les voilà prêts à réussir.

Et si, de leur côté, parents et enseignants se mettaient à cette école ?

Micheline Flak et Jacques de Coulon sont gens de terrain, l'un professeur d'anglais à Paris, l'autre professeur de philosophie à Fribourg. Ils sont également enseignants de yoga et c'est à partir de cette connaissance qu'ils ont introduit le yoga en classe.



9- SWAMIJI : un voyage intérieur - K7 VHS



Henri LE SAUX est moine de l'abbaye bénédictine de Kergonan.

A 38 ans, en 1948, il rejoint dans le sud de l'Inde, le Père MONCHANIN, avec qui il partage le même désir d'une présence contemplative chrétienne en Inde. Ensemble, ils fondent l'ashram du Saccidanandan (qui existe toujours), une sorte de lauré d'ermite appelée dans leur esprit à devenir le lieu d'une rencontre vécue entre le christianisme et les différentes traditions spirituelles de l'Inde. Henri LE SAUX s'éloigne peu à peu de l'ashram pour répondre à un appel intérieur plus radical qui le conduit vers le nord, l'Himalaya et les sources du Gange où, devenu Swami ABHISIKTANANDDA, il vivra, jusqu'à sa mort en 1973, l'existence d'un sadhou, c'est-à-dire, d'un moine errant hindou.

Le film évoque sous forme de récit autobiographique, cet itinéraire qui éclaire de façon prophétique la rencontre (encore à venir !) du christianisme et des grands courants mystiques de l'Inde.

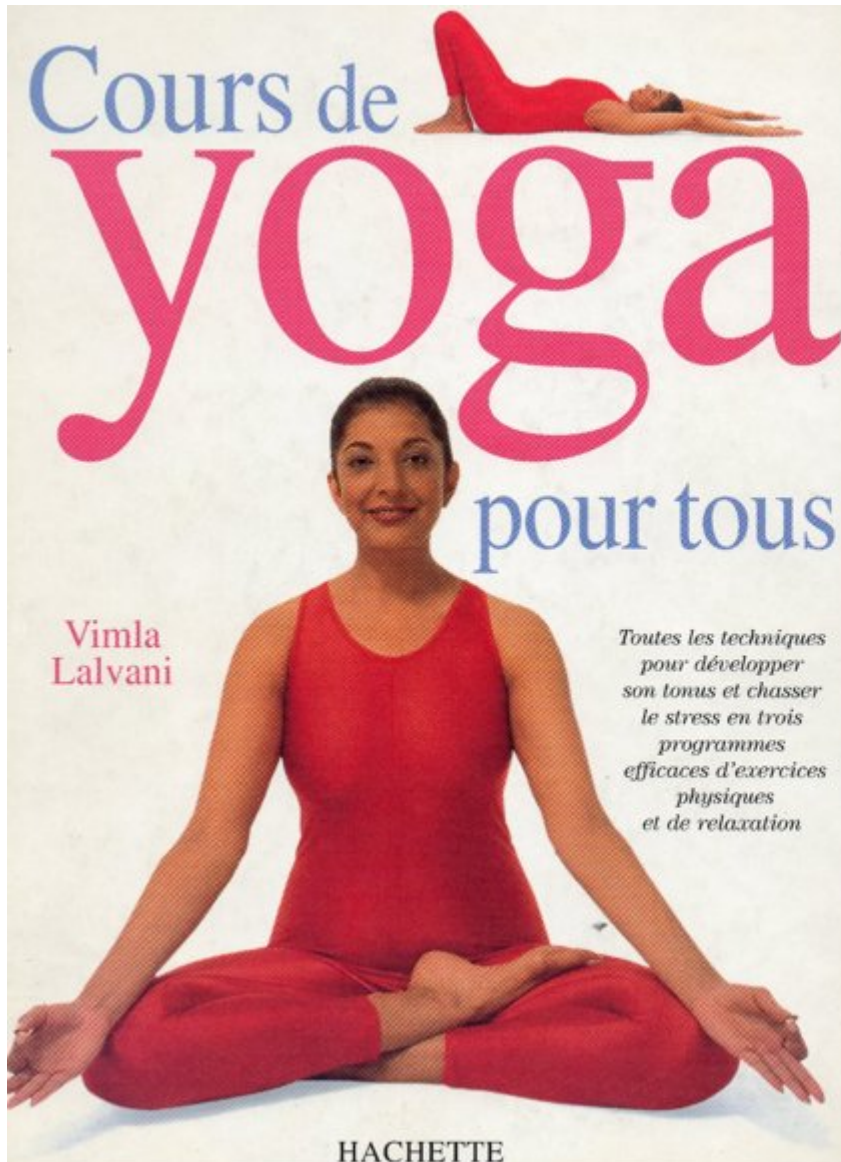
"... Il y a peut-être un certain devoir à révéler à l'Église ces richesses que l'Inde a en réserve pour elle ! car tout cela est bien nouveau, je crois... ou plutôt, je crains."

Image : *Raymond VIDONNE*

Son : *Daniel OLLIVIER*

Réalisation : *Patrice CHAGNARD*

10- Cours de YOGA pour tous - Livre 125 pages



■ **Introduction aux principes fondamentaux du yoga** et initiation progressive aux postures classiques, ce livre présente trois programmes efficaces d'exercices pour débloquer l'énergie, augmenter la vitalité et discipliner l'esprit.

■ **Chez vous, sans matériel particulier, et à votre rythme**, suivez les conseils de Vimla Lalvani pour réaliser les mouvements essentiels d'étirement et de torsion, les postures dynamiques comme la Salutation au soleil ou l'Arc, les exercices sur les épaules, sur la tête ou encore les mouvements de flexion. Vous obtiendrez ainsi toutes les clés qui vous permettront d'améliorer votre souplesse, tonifier vos muscles, apaiser votre système nerveux et favoriser la concentration.

■ **Plus de 300 photographies en couleurs** viennent illustrer les différentes étapes des exercices proposés. Accompagnées d'explications claires et précises, elles mettent techniques et postures - même les plus difficiles - à la portée de tous. Grâce au *Cours de Yoga pour tous*, tirez pleinement profit de tous les secrets du bien-être physique et mental.

Vimla Lalvani a été formée en Inde par B.K.S Iyengar, yogi réputé pour ses méthodes à la fois rigoureuses et dynamiques. Après avoir fondé son académie de yoga, elle s'installe à Londres à partir de 1972, où elle continue à enseigner cette discipline tout en publiant ouvrages et cassettes sur ce sujet.



H HACHETTE
Pratique

23.6210.1
97-III
127 FF

11- Aide-toi, ton corps t'aidera - Livre 330 pages + CD

L'intelligence de notre corps est stupéfiante. Organes, systèmes, cellules travaillent en réseau afin d'assurer une adaptation constante à l'environnement. Notre cerveau coordonne l'ensemble des informations émanant autant du corps que de l'esprit. De récentes études médicales démontrent l'importance de l'image mentale sur notre santé : si visualiser une situation stressante peut nous rendre malade, visualiser un dénouement heureux peut nous aider à guérir.

La psychanalyste Anne-Marie Filliozat et le docteur Gérard Guasch sont les pionniers d'une approche psychosomatique originale qui explore conjointement nos pensées, images intérieures, émotions, sensations, tensions et mémoire corporelle. Par des exercices progressifs et efficaces, inspirés des neuro-sciences d'aujourd'hui, l'ancienne médecine chinoise et la tradition millénaire taoïste, les auteurs nous livrent pour la première fois des clés simples et concrètes pour améliorer notre vie quotidienne et notre santé : vitalité, immunité, sommeil, sexualité, etc.

**Un guide pratique qui passe en revue les interactions
entre nos émotions, nos gestes, nos pensées
et notre santé.**

Aide-toi,
ton corps
t'aidera



Anne-Marie Filliozat
Gérard Guasch

12- Apprenez à relaxer vos enfants - Livre 160 pages

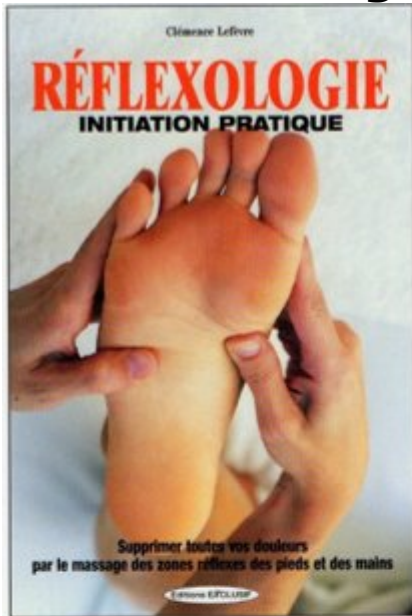


Apprenez à relaxer vos enfants à l'école et à la maison

Vous êtes mère de famille, ou bien institutrice à l'école maternelle ou à l'école primaire : vos enfants sont quelquefois énervés ou même déchaînés et vous ne savez plus, parfois, comment faire pour qu'ils vous écoutent. Vous souhaitez les calmer, les amener à se reposer, à se détendre, voire à s'endormir (pour la nuit ou pour une sieste) ; ou les rendre attentifs à un petit travail, à une lecture, à un jeu dirigé... Cet ouvrage vous propose de nombreux exercices, présentés par fiches et destinés à obtenir la relaxation active et la relaxation-détente. Tous sont conçus sous forme de jeux. Pour chacun, sont précisés le bienfait qu'ils procurent, la façon de procéder, dans quel environnement, et à quel moment de la journée les faire. Ils ne nécessitent aucun matériel spécial ni compétence particulière. À condition de savoir chanter, et d'avoir sous la main du papier, des crayons, de la colle et des ciseaux... tous ces jeux sont facilement réalisables, ou à l'école, ou à la maison.

Denise Chauvel est conseillère pédagogique dans le Val-de-Marne. Elle a publié et dirigé aux éditions Retz plusieurs ouvrages qui ont tous connu un grand succès. Christiane Noret est conseillère pédagogique. Elle a enseigné pendant 26 ans en maternelle.

13- **Réflexologie : initiation pratique - Livre 196 pages**



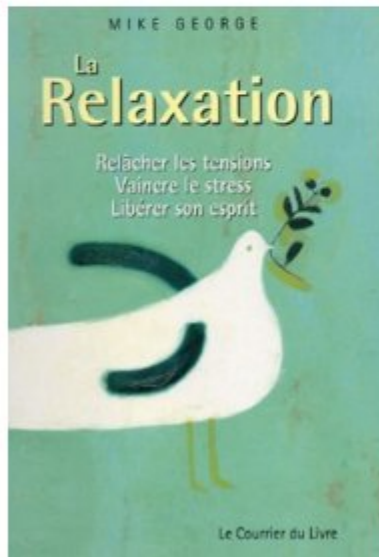
Dans le riche domaine des thérapies dites alternatives, la réflexologie occupe une place à part, parce qu'elle permet à chacun de gérer au quotidien son capital santé, sans efforts particuliers, grâce à des gestes d'une simplicité désarmante. Si elle ne saurait se substituer purement et simplement à un traitement médical, elle demeure pour beaucoup son indispensable complément, agissant tant au niveau purement physiologique que sur le plan psychologique. Une simple pression des doigts sur les zones réflexes des pieds, des mains ou du visage provoquera un soulagement immédiat de la douleur, mais induira également un processus général de régénération du corps.

Migraines, constipations, stress, asthme, stimulation des facultés intellectuelles sont autant de domaines dans lesquels la réflexologie permet d'agir vite et bien, nous procurant une réelle détente. C'est aussi le gage d'une certaine forme de sérénité, d'équilibre intérieur.

Sur bien des plans, elle agit de manière préventive, soulageant les tensions génératrices de désordres organiques. Clémence Lefèvre livre les clés de ce véritable art de vivre dans cet ouvrage dense et abondamment illustré, afin que nous ayons tous un accès direct à cette connaissance axée sur le mieux-être. Science multi-millénaire redécouverte par l'Occident dans les années trente, la réflexologie a su conquérir le cœur de nombre de nos contemporains, tant par sa simplicité d'usage que son immédiate efficacité. Quelques minutes suffisent pour obtenir des résultats fulgurants.

Proche de l'acupuncture, mais ne nécessitant aucun matériel particulier, la réflexologie était souvent requise en complément de traitement par les maîtres de l'aiguille. Un ouvrage fondamental, qui éclaire tous les aspects de cet art dans une perspective résolument pratique. Les techniques qu'il propose sont directement applicables, quelles que soient vos connaissances de base et ne souffrent d'aucun effet secondaire. Elles s'adaptent parfaitement à la vie de l'homme et de la femme modernes. Quelques minutes par jour : c'est peu comparé au bien-être incommensurable dont vous allez désormais pouvoir jouir...

14- La relaxation- Livre 158 pages



Voici le premier livre de conseils pratiques pour apprendre à apaiser votre esprit et à détendre votre corps grâce à des techniques simples et à des exercices pratiques à la portée de tous.

- 25 exercices expliqués pas à pas, pour venir à bout de votre stress et profiter pleinement du temps présent sans ressasser le passé ou appréhender le futur.
- Différents chemins, pour prendre de la distance par rapport à vos problèmes et pour mieux maîtriser à la fois votre vie intérieure et votre vie sociale.
- Des techniques pour aller à la rencontre de vous-même et réveiller vos sens, pour transformer vos pensées négatives en pensées positives et pour vous débarrasser de la tyrannie du temps qui passe et des pensées destructrices qui l'accompagnent.
- Des méthodes basées sur différentes approches orientales de relaxation : mantras, mandalas, shiatsu...