



Province  
de Liège

Culture

## **Bibliothèque Centrale de la Province de Liège**

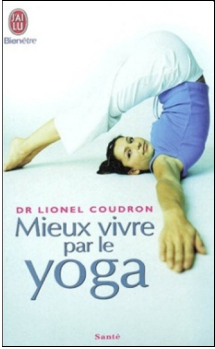
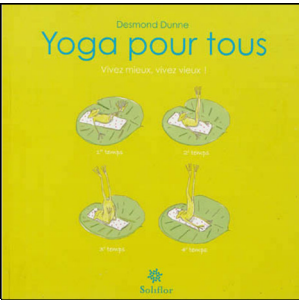
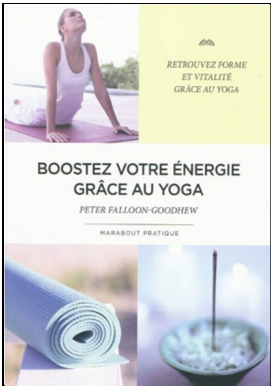

### Bibliographie sur le Yoga



Mars 2013

## Yoga – Bibliographie

<p>BERGER, Sioux</p> 	<p>BERGER, Sioux  <b>La leçon de yoga</b>          Flammarion, 2007          143 p. + 1 DVD-Vidéo.</p>	<p>Un véritable manuel d'initiation pour tous ! Les postures expliquées en photos : initiation aux postures de base, le yoga au quotidien, un programme pour toute la semaine, perfectionnement. À chacun son yoga : enfant, femme enceinte, senior, yogi pressé. Des programmes spécifiques : trac, confiance en soi, santé, beauté, préparation sportive. Avec un DVD pour s'initier et s'entraîner.</p>
<p>BRETHENOUX-SEGUIN, Francy</p> 	<p>BRETHENOUX-SEGUIN, Francy  <b>Yoga &amp; bonne santé</b>          Estem, 2007          IX-146 p. + 1 CD-Audio.</p>	<p>L'auteure désire transmettre les bienfaits de l'hata yoga à partir de sa pratique personnelle de cette discipline pendant 15 ans : amélioration des capacités respiratoires, souplesse des articulations et de la colonne vertébrale, bienfaits au niveau de la circulation sanguine, bien-être psychique. L'hata yoga permettrait aux personnes, même débutantes, d'effacer certaines mauvaises habitudes.</p>
<p>BROWN, Christina</p> 	<p>BROWN, Christina  <b>La bible du yoga</b>          G. Trédaniel, 2012          400 p.          (La bible du).</p>	<p>Présentation pas à pas de plus de 170 postures pour pratiquer le yoga.</p>
<p>COLOMBO, Françoise</p> 	<p>COLOMBO, Françoise  <b>Le yoga au quotidien</b>          Eyrolles, 2006          222 p.          (Eyrolles pratique).</p>	<p>Guide de sensibilisation pratique à l'esprit du yoga. Conçu comme une initiation au bien-être, il développe plusieurs programmes, à suivre progressivement selon le mode de vie de chacun.</p>

<p>COUDRON, Lionel</p> 	<p>COUDRON, Lionel  <b>Mieux vivre par le yoga</b>  J'ai lu, 2012  373 p.  (J'ai lu. Bien-être : santé).</p>	<p>Un livre d'initiation au yoga pour trouver équilibre et harmonie.</p>
<p>DUNNE, Desmond</p> 	<p>DUNNE, Desmond  <b>Yoga pour tous</b>  Soliflor, 2012  164 p.</p>	<p>Des exercices respiratoires et musculaires de yoga, faciles à exécuter, qui apportent un bien-être mental et physique durable.</p>
<p>FALLOON-GOODHEW, Peter</p> 	<p>FALLOON-GOODHEW, Peter  <b>Boostez votre énergie grâce au yoga</b>  Marabout, 2010  128 p.  (Marabout pratique : santé, forme).</p>	<p>Des conseils pratiques, des techniques et des programmes de yoga présentés pas à pas. Avec des exercices de relaxation et des exemples d'enchaînement.</p>
<p>FEUERSTEIN, Georg</p> 	<p>FEUERSTEIN, Georg  <b>Le kit yoga : cultivez un esprit sain dans un corps sain!</b>  First éd., 2011  XII – 322 p.  1 DVD-Vidéo  (Pour les nuls).</p>	<p>Pour s'initier chez soi, propose des exercices des plus basiques aux plus compliqués et une présentation de la philosophie de cette pratique gage de bonne santé et d'équilibre. Le DVD propose 20 exercices expliqués pas à pas avec deux niveaux de difficulté, facile et intermédiaire.</p>

<p>FRASER, Tara</p> 	<p>FRASER, Tara  <b>Yoga plaisir : petit manuel du yoga à l'usage des gens stressés</b>  Leduc.s, 2011  127 p.</p>	<p>Un programme court d'exercices quotidiens et un programme plus long pour le week-end pour libérer ses tensions physiques et mentales.</p>
<p>GODARD, Sophie</p> 	<p>GODARD, Sophie  <b>La bible du yoga : souplesse et sérénité</b>  Éd. ESI, 2012  193 p. + 1 DVD-Vidéo.</p>	<p>80 exercices de yoga pour apprendre à gagner en souplesse, en équilibre et en bien-être. Les mouvements sont commentés et illustrés et les enchaînements adaptés à tous les niveaux. Sur le DVD, les positions sont commentées par des professionnels.</p>
<p>GODARD, Sophie</p> 	<p>GODARD, Sophie  <b>La pratique du yoga</b>  Éd. ESI, 2009  65 p. + 1 DVD-Vidéo  (Forme et bien-être).</p>	<p>Des exercices simples et faciles à réaliser pour améliorer la souplesse, l'équilibre et le sentiment de bien-être en dix minutes par jour. Les programmes sont adaptés à tous les niveaux.</p>
<p>GODARD, Sophie</p> 	<p>GODARD, Sophie  <b>Yoga : 35 exercices simples pour retrouver une harmonie intérieure</b>  Éd. ESI, 2012  97 p.  (Énergies asiatiques).</p>	<p>A partir du travail sur les postures et sur le souffle, ces 7 programmes de yoga permettent de libérer corps et esprit des tensions, d'améliorer la respiration ou encore de stimuler l'appareil digestif.</p>

<p>GODARD, Sophie</p> 	<p>GODARD, Sophie  <b>Yoga : les bases pour bien débuter</b>      Éd. ESI, 2011      97 p.</p>	<p>80 exercices détaillés à faire chez soi sont proposés pour débuter comme pour se perfectionner. Les différentes postures permettent de travailler sur la concentration, la souplesse, etc.</p>
<p>LALVANI, Vilma</p> 	<p>LALVANI, Vilma  <b>À chacun son yoga</b>      Solar éd., 2010      192 p.</p>	<p>Après une introduction aux grands principes fondateurs de la discipline et à la salutation au soleil, le document présente des exercices en fonction de quatre grands thèmes, postures, santé, relaxation et spiritualité.</p>
<p>LEMOINE, Marie-Françoise</p> 	<p>LEMOINE, Marie-Françoise  <b>ABC du yoga</b>      Pocket, 2008      220 p.      (Collection ABC).</p>	<p>30 exercices de yoga expliqués par l'image et par le texte. Avec une partie relaxation et une approche spirituelle de la philosophie du yoga.</p>
<p>MARSON, Eric</p> 	<p>MARSON, Éric  <b>Le yôga est un jeu</b>      Librio, 2012      89 p.      (Est un jeu).</p>	<p>Introduction au yoga, à sa philosophie, ses techniques de respiration, ses postures, etc.</p>



<p>MEAUX, Kia</p> 	<p>MEAUX, Kia  <b>Le yoga d'aujourd'hui</b>  Hachette, 2003  159 p.  (Pratique forme).</p>	<p>Présente des postures essentielles, illustrées, pour construire son programme et maîtriser ses enchaînements. Permet de retrouver bien-être et souplesse.</p>
<p>PINSARD, Laurence</p> 	<p>PINSARD, Laurence  <b>Zen avec le yoga</b>  Solar, 2011  63 p.  (Variations bien-être).</p>	<p>Programme de yoga à réaliser en 7 jours. Permet d'apprendre progressivement les différentes postures et explique la différence entre les respirations abdominale, thoracique et claviculaire. Les mouvements sont présentés en détail et illustrés étape par étape, de l'étirement simple à la salutation au soleil.</p>
<p>RÉVEILLET, Françoise</p> 	<p>RÉVEILLET, Françoise  <b>10 minutes pour soi : plus de 400 conseils et exercices pour se sentir mieux tous les jours</b>  Flammarion audio, 2011  1 CD MP3 (5h05min) + 1 carnet d'exercices complémentaires (32 p.)  (Le livre lu).</p>	<p>Inspiré des sagesse yogiques et de la tradition orientale de la circulation des mouvements, propose des exercices de dix minutes à faire dans son lit, sous la douche, dans les transports en commun, etc. pour développer son bien-être (respiration, étirement, massage, créativité, etc.).</p>
<p>SHIVAPREMANANDA, Swami</p> 	<p>SHIVAPREMANANDA, Swami  <b>Vaincre le stress par le yoga</b>  Librairie générale française, 2011  142 p.  (Le Livre de poche : forme ; 16589).</p>	<p>Présente les positions ainsi que les exercices respiratoires et de méditation les plus adaptés au soulagement et à la prévention du stress, dans le cadre d'un programme de trois mois.</p>

<p>TRÖKES, Anna</p> 	<p>TRÖKES, Anna  <b>Yoga : retrouvez force et énergie dès le matin, apprenez à vous déconnecter le soir pour vous relaxer, un professeur à domicile grâce au CD inclus.</b>  Vigot, 2007  80 p. + 1 CD-Audio  (Énergie &amp; sérénité).</p>	<p>Le yoga peut se pratiquer seul chez soi. Le CD permet de suivre un cours personnalisé en fonction de son temps disponible.</p>
<p>VILLIERS, Christine</p> 	<p>VILLIERS, Christine  <b>Pratique aisée du yoga</b>  Élébore éd., 2012  157 p.  (Praxis).</p>	<p>Présentation théorique et pratique du yoga. L'ouvrage propose des séances faciles et progressives à pratiquer avec des exercices de respiration.</p>
<p>VYAS, Kiran</p> 	<p>VYAS, Kiran  <b>Le yoga</b>  Marabout, 2007  159 p. + 1 DVD-Vidéo.</p>	<p>Une méthode pour se sentir bien dans son corps. Avec des exercices variés expliqués par de nombreuses photos dans le respect de l'authenticité indienne, l'auteur enseigne le hatha-yoga perçu comme loi d'équilibre. Permet d'éviter les tensions, la fatigue et les états dépressifs.</p>
	<p><b>Yoga : source d'harmonie et d'énergie vitale</b>  Artémis éd., 2009  95 p.  (Zen attitude).</p>	<p>Un manuel d'initiation qui présente la base du yoga et décrit une série d'exercices respiratoires et corporels. Le yoga pourrait permettre de dissiper les tensions physiques et psychiques, de se libérer du stress en retrouvant calme et sérénité.</p>