



HATHA-YOGA ET VIE ( ASS.LOI 1901 )

# BIBLIOTHÉQUE HATHA-YOGA ET VIE

## ❖ **YOGA JOYAU DE LA FEMME** gîta S.IYENGAR

Cet ouvrage spécifiquement destiné aux femmes, décrit un large choix de postures - illustrés de plus de 200 photos - réputées pour leur valeur physique et thérapeutique, les techniques de respiratoires du yoga ainsi que celles de la méditation.

## ❖ **BIBLE DU YOGA** B.K S.IYENGAR

Avec plus de six cents photographies et des descriptions minutieuses, cette bible constitue le guide le plus complet et le plus profond jamais écrit sur le yoga, les postures (asanas) et les exercices respiratoires (pranayama). Science millénaire, le yoga apporte un équilibre physique, mental et spirituel. B.K.S. Iyengar, légende vivante du yoga, nous initie étape par étape pour atteindre une santé optimale en faisant appel à l'intelligence de notre corps et de notre esprit. Destiné aussi bien aux débutants qu'aux initiés, Bible du yoga vous aidera à trouver force et souplesse, à augmenter votre concentration, votre vitalité et votre volonté, et à vous épanouir sur tous les plans.

## ❖ **COMMENTAIRE SUR LA VIE - TOME 1** KRISHNAMURTI

Dans cet ouvrage, remarquable sur un plan littéraire, psychologique et philosophique, Krishnamurti nous montre le chemin de la véritable liberté, où il n'y a pas de passé, de peurs, de jugements ou d'illusion, juste une observation vigilante et attentive de ce qui est.

## ❖ **LA PREMIÈRE ET DERNIÈRE LIBERTÉ** KRISHNAMURTI

Si l'on ne se comprend pas soi-même, il est impossible de penser « vrai » ; à chacun de faire d'abord la lumière en lui-même. Telle est la « première et dernière liberté » dont nous entretient ce livre, qui résume toute la pensée et l'enseignement du grand philosophe indien. Sans nous enfermer dans aucun système, nous invitant au contraire à une mise en question permanente, il aborde les problèmes fondamentaux de la vie avec le seul souci de rendre l'homme plus libre.



HATHA-YOGA ET VIE ( ASS.LOI 1901 )

❖ **SE LIBÉRER DU CONNU** KRISHNAMURTI

Voici le traité de la seule révolution qui vaille : la libération intérieure. L'homme en cage, prisonnier des dogmatismes et des conformismes de pensée, est une ombre illusoire. De l'exigence spirituelle présente de façon plus ou moins confuse dans chaque être humain, jusqu'à cette authentique libération, nous sommes conviés ici à parcourir toutes les étapes : se connaître soi-même, surmonter la peur, découvrir peu à peu le silence et la plénitude

❖ **YOGA - DÉCOUVERTE ET INITIATION** Jennie Bittleston

Ce livre combine d'une manière unique la théorie et la pratique en vous donnant des explications simples et complètes qui sont capables de démystifier chaque sujet et de vous guider dans leur mise en pratique. Ce livre expose les différentes écoles de yoga et les principes de chacune d'entre elles, intègre le yoga au 21e siècle en procurant des exercices pour la santé, et utilise un langage épuré de tout jargon et compréhensible pour les débutants.

❖ **L'HOMME QUI VOULAIT ÊTRE HEUREUX** Laurent Gounelle

Imaginez...Vous êtes en vacances à Bali et peu de temps avant votre retour, vous consultez un vieux guérisseur. Sans raison particulière, juste parce que sa grande réputation vous a donné envie de le rencontrer, au cas où... Son diagnostic est formel : vous êtes en bonne santé, mais vous n'êtes pas... heureux. Porteur d'une sagesse infinie, ce vieil homme semble vous connaître mieux que vous-même. L'éclairage très particulier qu'il apporte à votre vécu va vous entraîner dans l'aventure la plus captivante qui soit : celle de la découverte de soi. Les expériences dans lesquelles il vous conduit vous bouleverser votre vie, en vous donnant les clés d'une existence à la hauteur de vos rêves.

❖ **MAGAZINE ESPRIT YOGA**

Esprit Yoga aborde avec rigueur et de manière approfondie tous les sujets en relation avec le yoga, considéré comme une pratique, certes, mais aussi comme un système de valeurs et comme un style de vie. Chaque numéro présente plusieurs séquences posturales, mais également des sujets de spiritualité, d'histoire du yoga, de yogathérapie, de société, de nutrition, d'écologie, de découverte et tout ce qui touche à l'actualité du yoga en France et dans le monde.

Un livre vous intéresse ?  
Adressez vous à Marie ou Véro

C'EST  
NOUVEAU!