

1 – LIVRES

Pour les livres que vous ne trouvez pas facilement nous vous recommandons le site :
<https://www.almora.fr>

1.1 – LISTE DES LIVRES OBLIGATOIRES

ASANAS

- Ashtanga yoga de John Scott
- Ashtanga yoga traditionnel – Petri Raisanen Julie Heme-Pribula

ANATOMIE

- Anatomie pour le mouvement, tome 1: Introduction à l'analyse des techniques corporelles – Blandine Calais-Germain
- Yoga : Anatomie et mouvements – Leslie Kaminoff

PHILOSOPHIE

- Yoga-Sutra de Patanjali – Miroir de soi – Bernard Bouanchaud
- La Bhagavad-Gîtâ -Shrî Aurobindo
- Hatha-yoga pradîpikâ : Un traité de hatha yoga de Stephen Frey et Tara Michael

RESPIRATION

- Pranayama by Swami Kuvalayananda

1.2 – LISTE DES LIVRES RECOMMANDÉS

ASANAS

- Yoga Mala – Sri K. Pattabhi Jois F

ANATOMIE

- Yoga anatomie Les muscles – Ray Long
- Yoga anatomie Les postures -Ray Long
- Functional Anatomy of Yoga: A Guide for Practitioners and Teachers – David Keil
- PHILOSOPHIE
- Autobiographie d'un Yogi – de Paramhansa Yogananda
- The Yoga Sutras of Patanjali – de Swami Satchidananda
- Buddha's Brain- Rick Hanson

RESPIRATION

- L'essence du Pranayama Yoga science et tradition – Dr B.T,Shrikrisna
- Pranayama La dynamique du souffle – Van Lysebeth Andre

NUTRITION

- Etre vegetarien – Alexandra de Lassus
- The New Becoming Vegetarian: The Essential Guide to a Healthy Vegetarian Diet (en anglaise)