

Bibliographie

Pratique du yoga

- Hatha yoga et mental-Swami Sivananda Saraswati- editions satyanandashram- France -2017
- votre essentiel du yoga-Gill-Eric Leininger Molinier- Editions Dauphin-2018
- hatha yoga et mental -Swami Sivananda Saraswati-edition satyanandashram-France
- Yoga manuel pratique : Jacques Choque- Amphora
- Asana -pranayama-mudra-bandha-Swami Satyananda Saraswati-editions satyanandashram-2010
- 2100 asanas-encyclopédie des postures-Daniel Lacerda-éditions Marabout -2015
- Yoga pour les nuls – Feuerstein-first editions-2003
- Yoga pour runners de Pascal Jover et Benedicte Opsomer aux éditions la plage
- mon année yoga-Burgi et Cossé-mango bien être 2018

A propos de la respiration

- vertus de la respirologie - Edouard Stacke : Edition tredaniel
- 20 techniques de respiration pour évacuer stress, fatigue et anxiété- Stella Weller - Edition Vega 2009
- Olivia Fricker : présidente de la commission nationale d'apnée-équipe de France
- je coure pour ma forme Cyrille Gindre- -éditions Volodalen
- Respire -Yael Bloch : Edition la plage

Connaissances anatomiques et physiologiques

- Bernadette de Gasquet : méthode De Gasquet
- méthode Busquet- Busquet : -editions Busquet (chaîne croisées)
- anatomie pour le yoga- B Calais Germain-Edition desiris-2017
- anatomie et mouvements-leslie Kaminoff- Edition Vigot-2007
- anatomie des postures debout et du Vinyasa-Ray long-éditions la plage -2016
- Yog' aplomb : Annie Aubrun chez Paradox

- Yoga : Anatomie et mouvement -Leslie Kaminoff -éditions Vigot 2008
- 2100 asanas-Daniel Lacerda-editions Marabout 2015
- Votre essentiel du yoga-Gill-Eric Leininger Molinier- Editions Dauphin-2018
- yoga sans dégâts – JP Bouteloup-Edition Robert Jauze-2006
- Abdominaux, arrêtez le massacre de Gasquet-Marabout-2009
- le périnée des filles -sophie frignet- Edition de l'éveil -2018

Blandine Calais Germain

- Anatomie par le mouvement tome 1 2000 et 2 2007
- Respiration Anatomie et geste respiratoire 2005
- Anatomie pour le Yoga

Yoga en classe

- RYE : recherche pour le yoga dans l'éducation
- des enfants qui réussissent, le yoga dans l'éducation - Micheline Flak et Jacques Coulon - éditions Desclée de Brouwer.
- le yoga dans l'éducation – Swami Satyananda Saraswati- editions Satyanandashram-France
- anthropologie du corps et modernité -David Lebreton- -Edition PUF
- atelier de pratique AEEPS 2018/2019-Fabien Fanget- académie de Lyon-

Pour les enfants

- Mon yoga quotidien 7/14 ans-veronique mainguy et Laurence mucha-edition esprit yoga-2016
- pratiques corporelles de bien être – Sebire et Pierotti -editions revue EPS
- stetching et yoga pour les enfants- J Choque – Amphora-2005

Méditation / Relaxation

- La méditation /Anne Ducrocq /éditions first



LES ATELIERS DE PRATIQUES

- Science, méditation et pleine conscience – O Raurich- Edition Jouvence-2017
- Méditer jour après jour-Christophe Andre- édition l'icôneclaste-2011
- Pratique de la méditation- Fabrice Midal-le livre de poche -2011
- Calme, mon carnet de méditation – A Riou-Edition Solar
- Tout est là, juste là -Siaud-Facchin-Editions odile jacob-2014
- L'instant présent pour vivre sereinement -M Jezequel-Edition ESI-2014
- La plénitude de l'instant, vivre en pleine conscience Thich Nhat Hanh, Marabout
- Calme et attentif comme une grenouille Eline Snel 2017
- La petite encyclopédie de la minute détente Nathalie Bergeron Duval et geraldine Lemoine éditions Le courrier du livre 2015
- Textes de relaxation et de visualisation pour une vie sans stress Patricia Loiseau et Lucien Gresson Edition de la Martinière 2011
- 3 kifs par jour Florence Servan Schreiber Edition Marabout 2014

Pour rire

- Yoga pour les chats et pour leurs maitres -C Gaudin -Edition pocket -2015

Sites/Applications

- Cohérence cardiaque : *applications « respirelax » (Iphone) ou « Ma cohérence cardiaque » (Android)*<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rrr.macoherencecardiaque&hl=fr>
- [Petit Bambou](#)