

THEME	TITRE	AUTEUR	EDITION	COMMENTAIRES	COTE	N°
YOGA	Yoga sutras	Patanjali	Albin Michel		YOG-PAT	1
	Yoga sutras de Patanjali, miroir de soi	Bernard Bouanchaud	Agamat		YOG-BOU	2
	Lumière sur les yoga sutras de Patanjali	B.K.S Iyengar	Buchet Chastel		YOG-IYE	3
	En Quête de soi	TKV Désikachar	Agamat	Une lecture profonde qui ouvre des pistes pour découvrir qui nous sommes grâce à notre cheminement en yoga.	YOG-DES	25
	Le yoga, un éveil spirituel	TKV Désikachar	Agamat	Lumière sur le cœur de la pratique et de la théorie du yoga par TKV Désikachar	YOG-DES	5
	Le yoga comme art de soi	Philippe Filliot	Actes sud	Facile à lire, bon aperçu général de ce qu'apporte une pratique régulière du yoga	YOG-FIL	4
	Propos simples sur le yoga	C. Berthelet Lorelle et autres	Les cahiers de présence d'esprit	Témoignages de professeurs de yoga sur ce que le yoga leur a apporté, très riche !	YOG-BER	34
	Le yoga pour les nuls	Georg Feuerstein et Larry Payne	First editions (grand format)	Simple mais pas simpliste, présentation approfondie du yoga , d'une façon concrète	YOG-FEU	6
	Des enfants qui réussissent, le yoga dans l'éducation	Micheline Flak, Jacques de Coulon	Descléee de Brouwer	Ce livre présente l'intérêt d'introduire le yoga chez les jeunes. Il donne des exercices pratiques de yoga à l'école.	YOG-FLA	35
	De l'un à l'autre , Spiritualité du yoga et psychanalyse	Christiane Berthelet Lorelle	Liber	Cet ouvrage met en résonance yoga et psychanalyse, 2 disciplines complémentaires qui aident l'homme à voir plus clair en lui.	YOG-BER	7
	la bible des chakras	Patricia Mercier	Guy tredaniel	approche historique, signification symbolique. Comment éveiller les chakras (postures, réflexologie, cristaux, huiles essentielles...)	YOG-MER	36
	Le Yoga du son	Philippe Barraqué	Guy tredaniel	Conseils pratiques pour chanter vos énergies. En explorant vos résonances, vos vibrations, vos souffles, vous renforcerez vos capacités mentales et votre résistance aux maladie.	YOG-BAR	42
	Yoga, tantra et meditations dans la vie quotidienne	Swami Janakananda	Satyanandashram	Directives graduées et soigneusement illustrées (postures, respirations, méditation...) s'adressant à tous, débutants ou confirmés.	YOG-SWA	43
	Manuel des chakras	S. Sharamon B. J.Baginski	Medicis	De la théorie à la pratique. Comment activer ces centres énergétiques (sons, couleurs, parfums, massages...)	YOG-SHA	37
L'Arbre du yoga	B.K.S Iyengar	Buchet Chastel	Cet ouvrage d'initiation est également une source d'inspiration pour les adeptes chevronnés. On y découvre un peu de la richesse et de la profondeur du yoga qui nous enmène de la surface de la peau au tréfonds de l'âme.	YOG-IYE	50	

THEME	TITRE	AUTEUR	EDITION	COMMENTAIRES	COTE	N°
YOGA	Yoga pour les enfants	Liz Lark	Le courrier du livre	On trouve dans cet ouvrage profusion d'idées, de jeux et de postures propres à développer chez l'enfant la souplesse, la coordination, la concentration, la confiance en soi, l'équilibre émotionnel ...	YOG-LAR	52
	Le fil du Yoga	d'après Gérard Blitz	A.L.T.E.S.S	reflet de l'enseignement de G. Blitz, écrit au rythme lent et naturel du corps, des pauses de la respiration, des espaces de silence actif. Ponctuation omise à dessein. Il n'existe plus de séparation entre la lecture et la pratique.	YOG-BLI	53
	Le Yoga des Paresseuses	Davina Delor	Marabout	Apprendre à détendre son corps, savoir comment méditer, être plus calme, de meilleure humeur, un vrai rêve !	YOG-DEL	59
	100 postures de yoga pour les nuls	G.Feuerstein L.Payne J.Lemetais	First editions	Simple, pratique et richement illustré	YOG-FEU	60
	Yoga des yeux, guérison de la vue	Kiran Vyas	Recto Verso	Un petit livre d'exercices pratiques, postures, conseils diététiques, massages...	YOG-VYA	61
	Exercices d'éveil pour petits chatons	C. Gaudin S.Rochas M. de Smedt	Le Relié	Pour apprendre aux tous petits à se relaxer, à canaliser leur énergie, à gérer leurs émotions...	YOG-GAU	64
	L'Abc du yoga pour les enfants	T.A. Power	Macro Junior	67 postures rigolotes, de belles illustrations colorées pour initier les enfants au yoga	YOG-POW	68
	Les saisons du Yoga	Barbara Litzler	Almora	A chaque mois de l'année, un thème, un point santé, un centre énergétique, une posture, une séance, une intention	YOG-LIT	74
	Les voies du yoga	Tara Michaël	Du Rocher	Replacé dans la perspective indienne, le lecteur redécouvre le yoga dans son ampleur, sa profondeur et ses multiples applications	YOG-MIC	80
	Les Mudras, le yoga au bout des doigts	Gertrud Hirschi	Le courrier du livre	Les mudras? De petites centrales d'énergie que nous possédons tous au bout des doigts	YOG-HIR	81
	Postures et techniques du Yoga	Swami Saradananda	Larousse Poche	Descriptions imagées des principales asanas (postures) et des pranayamas (techniques de respiration), chacune accompagnées des explications sur les bienfaits et les contre-indications.	YOG-SAR	90
	Le Yoga énergétique du son	Domitille Debienassis	GRANCHER	Pour aller plus loin avec le yoga du son. (Collection ABC)	YOG-DEB	91
	La méthode du yoga sur chaise	Carole Morency	Médicis	Livre et DVD proposant d'adapter les postures de bases à la pratique sur chaise.	YOG-MOR	92
	Yoga sans dégâts	Dr Bernadette de Gasquet & Jean-Paul Bouteloup	Marabout	Médecin et professeur de yoga, le Dr Bernadette de Gasquet explique comment éviter les mauvaises postures pour une pratique en toute sécurité.	YOG-GAS	95

THEME	TITRE	AUTEUR	EDITION	COMMENTAIRES	COTE	N°
Yoga	Patanjali et le yoga	Mircea Eliade	Points	Dans ce livre Mircea Eliade revient à la discipline spirituelle que signifie le yoga, et montre que Patanjali fut un maître spirituel. Complément de lecture des Yoga Sutras, ce livre aborde les différentes étapes du yoga.	YOG-ELI	98
	Le Yoga tibétain de la respiration	Allison Choying Zangmo	Courrier du livre	Avec ce guide clair et détaillé vous apprendrez à pratiquer le yoga tibétain de la respiration, ou yantra yoga, pour intégrer la respiration à votre vie quotidienne	YOG-ZAN	99
	Yoga Iyengar	B.K.S Iyengar	Courrier du livre	Méthode introductive aux 23 postures classiques pour rétablir l'harmonie corporelle et la circulation énergétique dans notre corps.	YOG-IYE	102
	Encyclopédie Hatha Yoga	André Van Lysebeth	Flammarion	Cette encyclopédie recense le travail de André Van Lysebeth premier maître occidental de Hatha Yoga.	YOG-VAN	103
	Mudra, le secret sacré	Indu Arora	Editions Médicis	Indu Arora nous fait découvrir les mudras au travers de leur histoire, de leur signification et de leur application thérapeutique.	YOG-ARO	104
	Le Banquet de Shiva	Christian Tikhomiroff	Dervy	Cet ouvrage expose les conceptions philosophiques et spirituelles ainsi que les techniques du Nâtha Yoga	YOG-TIK	105
	Respire	Stéphane Haskell	Michel Lafon	Victime du syndrome de la queue-de-cheval, Stéphane Haskell va reprendre le contrôle de son corps grâce à la pratique assidue du Yoga, Il part à la rencontre à travers le monde d'adeptes qui ont réussi à se soigner par le yoga,	YOG-HAS	107
	Yoga girl	Rachel Brathen	JC Lattès	Au travers de ce livre Rachel Brathen nous livre son parcours de sa Suède natale à la vie qu'elle s'est contruite grâce au yoga et à la méditation	YOG-BRA	108
	Les Chakras et les corps subtils	Régine Degrémont	GRANCHER	Les chakras sont des portails qui nous invitent à éveiller notre conscience. Régine Degrémont nous donne les clefs permettant de les ré-harmoniser.	YOG-DEG	112
	Pranayama, la dynamique du souffle	André Van Lysebeth	Flammarion	Les nombreux exercices de cet ouvrage vont vous permettre de contrôler le prâna et ainsi découpler vos énergies et de les répartir par le souffle.	YOG-VAN2	114
	Les Mudras en pratique	Swami Saradananda	Le courrier du livre	Les principaux mudras sont recensés dans cet ouvrage organisés autour des cinq éléments, et accompagnés de visualisation, de méditation et de pranayamas	YOG-SAR	113
L'Art complet du yoga	Jennie Lee	Ada Edition	Ce guide veut nous aider à surmonter les difficultés de la vie par la mise en pratique du Yogasutra dans notre vie quotidienne au travers de techniques quotidiennes, d'introspection ou d'affirmations positives.	YOG-LEE	118	

THEME	TITRE	AUTEUR	EDITION	COMMENTAIRES	COTE	N°
YOGA	T.K.V. Desikachar une histoire de transmission	Béatrice Viard	Les cahiers de présence d'esprit	Cet ouvrage rassemble les témoignages des élèves de T..K.V. Desikachar, la transmission de l'enseignement mais aussi les histoires d'amitiés. Des histoires de partage, des histoires de yoga.	YOG-VIA	117
	Le Yoga des pharaons	Geneviève et Babacar Khane	Dervy	Dans les temples et les tombeaux de l'Egypte ancienne Babacar Khane a redécouvert les bases du yoga des pharaons, un yoga dynamique et athlétique qui s'inscrit dans la verticalité.	YOG-KHA	119
	Yogito, un yoga pour l'enfant	M. Giammarinaro & D. Lamure	les Editions de L'HOMME	Ce livre s'adresse aux parents et aux enfants de 6 à 14 ans et propose une approche ludique des différents postures, exercices de respiration et relaxation. Il propose différentes façons d'intégrer cette discipline au quotidien, à la maison ou à l'école.	YOG-GIA	121
	Yoganimo, le yoga des enfants	S. Martel & M.H. Tapin	Enfants Québec	Très joli livre illustré de yoga pour enfants proposant 40 postures représentant chacune un animal ou un élément de la nature.	YOG-MAR	122
	Go Yoga, votre cours à la carte	D. Walker	Guy Trédaniel	Guide illustré de nombreuses photos allant des principes de base aux postures les plus avancées de yoga sans oublier la méditation.	YOG-WAL	123
	S'initier au yoga, 30 postures essentielles	Judith Lasater	les Editions de L'HOMME	Rédigé à la fois à l'intention des novices et des adeptes expérimentés, ce livre présente 30 des postures essentielles du yoga classique.	YOG-LAS	124
	Yoga tout, le yoga des aînés	Carole Morency	les Editions de L'HOMME	Le yoga s'adapte à tous, Dans cet ouvrages vous trouverez des exercices sur chaises pour une pratique en toute sécurité, avec des exercices de respiration et de relaxation. (+DVD)	YOG-MOR	126
	Mudras de bien-être	Gertrud Hirschi	Le courrier du livre	Gertrud Hirschi est une experte en yoga des mains, dans ce nouvel ouvrage elle met l'accent sur les effets psychospirituels et les bienfaits de ces 64 mudras sur les divers maux de notre société moderne.	YOG-HIR 2	128
	Yoga du Cachemire, un chemin spirituel	Koos Zondervan	Editions Almora	C'est au travers de sa rencontre avec Jean Klein que Koos Zondervan nous présente le yoga du Cachemire qui permet d'éliminer les conditionnements du corps et de l'esprit pour s'ouvrir à l'enseignement spirituel.	YOG-ZON	129

THEME	TITRE	AUTEUR	EDITION	COMMENTAIRES	COTE	N°
MEDITATION	L'art de la méditation	Matthieu Ricard	Nil	Association efficace d'un thème de méditation, texte d'un sage bouddhiste et une situation concrète	MED-RIC	9
	Plaidoyer pour le bonheur	Matthieu Ricard		Qu'est-ce que le bonheur ? Comment le trouver ? Matthieu Ricard nous invite à cesser de le chercher à l'extérieur de nous et à regarder de plus en plus profondément en nous-même.	MED-RIC	10
	l'art du bonheur(tome 1)	Dalai Lama	J'ai lu	Des conseils emprunts d'une grande sagesse pour être plus heureux dans notre vie quotidienne.	MED-DAL-ART 1	11
	l'art du bonheur(tome 2)	Dalai Lama	J'ai lu		MED-DAL-ART 2	12
	Au cœur de la tourmente, la pleine conscience	Jon Kabat Zinn	De Boeck	comment réduire le stress? La pleine conscience, technique simple de méditation nous aide à prendre du recul en vivant le moment présent	MED-KAB	24
	L'éveil des sens	Jon Kabat Zinn	les arènes	"Dans ce livre plein de poésie et de simplicité, John Kabat-Zinn nous apprend à nous ouvrir aux sensations pour mieux nous éveiller à la pleine conscience. C'est un véritable guide du monde sensoriel, un chemin vers notre monde et notre richesse intérieurs."	MED-KAB	13
	Le pouvoir du moment présent	Eckhart Tolle	j'ai lu	Ce bel enseignement vise à trouver la paix intérieure en nous en vivant chaque instant pleinement.	MED-TOL	26
	Mettre en pratique le pouvoir du moment présent	Eckhart Tolle	Ariane	Par des lectures méditatives et de simples exercices E. Tolle nous explique comment apaiser nos pensées et trouver la voie du bien être intérieur	MED-TOL	41
	La méditation	Vimala Thakar	Le courrier du livre	Un livre merveilleux de simplicité qui nous guide vers la méditation.	MED-THA	30
	Apprendre à méditer	Bob Stahl Elisha Goldstein	les arènes	21 méditations guidées (CD) pour réduire le stress par la pleine conscience, gagner en sérénité, être connecté à soi et aux autres.	MED-STA	40
	Le Hara, centre vital de l'homme	Karfried Graf Dürckheim	Courrier du livre	S'ancrer dans le centre vital : condition nécessaire et indispensable pour que la conscience "siégeant dans la tête" lâche prise ...	MED-DUR	48
	L'Énergie du silence	Vimala Thakar	L'originel	L'auteur nous invite à nous libérer de nos servitudes (illusions, conditionnement), à grandir par la voie de la méditation et à découvrir l'énergie transformatrice du silence.	MED-THA	49
	Zen ! La méditation pour les nuls	Stéphan Bodian	First editions <small>(grand format)</small>	Livre très complet (+CD) que vous soyez à la recherche de plus de concentration, de tranquillité d'esprit ou d'une perception plus profonde de la beauté et de la richesse de la vie.	MED-BOD	51

THEME	TITRE	AUTEUR	EDITION	COMMENTAIRES	COTE	N°
MEDITATION	Reconquérir le moment présent... et votre vie	Jon Kabat Zinn	les arènes	Ce livre et ses 5 méditations guidées vous aideront à passer du mode "faire" au mode "être", à habiter le seul moment ou vous vivez vraiment: le moment présent.	MED-KAB	57
	Calme et attentif comme une grenouille	Eline Snel	Les Arènes	Méthode de méditation (+CD) adaptée aux enfants de 5 à 10 ans (et à leurs parents !) pour apprendre le calme et la concentration, apprivoiser ses émotions, mieux dormir...	MED-SNE	63
	Méditer en marchant	A.H.Nguyen Thich Nhat Hanh	Marabout	Apprendre à marcher en pleine présence, l'esprit en paix, dans la nature ou en ville dans une rue animée. (+CD)	MED-NGU	66
	Commencer à méditer	Thich Nhat Hanh	Pocket	Guide clair et concis pour se créer un espace de calme et de paix à l'intérieur de sa propre maison.	MED-HAN	69
	Etre en pleine conscience	Osho	Jouvence	écrit avec humour, dans un langage alerte et vivant, parfois provocateur! De nouveaux horizons pour vivre votre vie en pleine conscience.	MED-OSH	70
	Respirez	Eline Snel	Les Arènes	Méditation pour les parents et les ados de 12 à 19 ans afin de retrouver la sérénité face aux turbulences de cette période (+CD)	MED-SNE	75
	La sérénité de l'instant	Thich Nhat Hanh	J'ai lu	Une invitation à illuminer notre quotidien (où que l'on soit) et à transformer nos émotions négatives (colère, peur ...) par la pleine conscience,	MED-HAN	76
	Méditation sur l'essence de la pensée	Erik Sablé	Almora	Pour nous libérer du flux incessant de nos pensées, essayons par une attention subtile de comprendre leur origine et leur mécanisme,	MED-SAB	77
	Où tu es, tu vas	Jon Kabat-Zinn	J'ai lu	Comment apprécier chaque moment présent que nous vivons. Ne plus être en mode "pilote automatique"	MED-KAB	78
	Le petit livre de la pleine conscience	Anna Black	Contre-dires	La pleine conscience au quotidien. Une multitude d'exercices déclinés par thème	MED-BLA	79
	Toucher la vie	Thich Nhat Hanh	Aventure secrète	Dans ce livre TNH nous délivre un enseignement d'une rare intensité pour nous apprendre à nous émerveiller et à devenir libre intérieurement	MED-HAN	83
	Apaiser la douleur avec la méditation	Jon Kabat Zinn	Arènes	CD+7 méditations guidées pour apprivoiser la douleur, des stratégies qui permettent de modifier les sensations et le vécu douloureux	MED-KAB	84
	Prendre soin de l'enfant intérieur	Thich Nhat Hanh	Pocket	A travers des exercices de respiration, de concentration et de méditation, TNH nous aide à apaiser la colère, la peur et la tristesse en transformant nos blessures d'enfant.	MED-HAN	88
	Etre parent en pleine conscience	Myla et Jon Kabat-Zinn	Pocket	Jon et Myla nous expliquent comment nous affranchir de nos peurs et de nos désirs afin d'être plus disponibles pour nos enfants. Ou comment la pleine conscience peut favoriser la croissance de nos enfants.	MED-KAB	89

THEME	TITRE	AUTEUR	EDITION	COMMENTAIRES	COTE	N°
MEDITATION	Le Cerveau de Bouddha	Rick Hanson & Richard Mendius	Pocket	Rick Hanson est neurologue et professeur de méditation et il nous explique comment agir sur nos capacités naturelles, afin d'avoir un cerveau de Bouddha. La méditation est une sorte de gymnastique mentale qui nous permet de recâbler notre cerveau pour plus de bien-être et de sérénité.	MED-HAN	93
	Méditer, jour après jour	Christophe André	l'Iconoclaste	Cet ouvrage est conçu comme un manuel d'initiation à la pleine conscience au travers de 25 leçons qui s'appuient sur des tableaux.	MED-AND	100
	Sérénité, 25 histoires d'équilibre intérieur	Christophe André	Odile Jacob	Au travers de 25 histoires et de leurs enseignements, ce livre vous propose d'avancer à votre rythme et à votre manière sur le chemin de l'équilibre et de la sérénité	MED-AND	109
	Méditer, le guide pratique de la pleine conscience	Ken A. Verni	First édition	Un ouvrage ludique sous forme de questions-réponses pour découvrir la pleine conscience, et la mettre en place dans son quotidien	MED-VER	110
SPIRITUALITE	Au-delà du moi	Arnaud Desjardins	La table ronde	Ce livre, écrit à partir de causeries, est un enseignement donnant des vérités simples et des directives à mettre en pratique dans la vie de tous les jours. Comment dépasser son ego et aller vers plus de joie et de liberté?	SPI-DES	14
	Se libérer du connu	Krishnamurti	Stock	comment arriver à la libération intérieure ? De quelle façon les expériences passées conditionnent notre présent?	SPI-KRI	15
	De l'autre côté du désespoir	André Comte Sponville	Accarias	Cet ouvrage qui se veut un hommage à l'un des grands sages de notre époque est également une réflexion éclairée et éclairante sur le sujet le plus important de l'existence humaine : la "quête du bonheur".	SPI-COM	31
	L'enseignement de Ramana Maharshi	Ramana Maharshi	Albin Michel	Recueil d'entretiens avec R. Maharshi grand maître spirituel de l'Inde contemporaine. Son enseignement est essentiellement centré sur la notion de Soi et la question "Qui suis-je ?"	SPI-RAM	47
	Un et multiple	Sarah Combe	Dervy	Sara Combe nous invite à découvrir l'hindouisme au travers de ses origines, de sa spiritualité et surtout de son panthéon.	SPI-COM	106
	La Colère, transformer son énergie en sagesse	Thich Nhat Hanh	Pocket	Inhérente à la nature humaine, la colère a des effets dévastateurs sur nos vies. Thich Nhat Hant nous offre des solutions et des conseils pour la dominer.	SPI-HAN	111
Cinq méditations sur la beauté	François Cheng	Le Livre de Poche	Réflexions pour s'interroger sur la beauté et son implication sur notre monde et sur la destinée humaine.	SPI-CHE	115	

THEME	TITRE	AUTEUR	EDITION	COMMENTAIRES	COTE	N°
SYMBOLISME	Le symbolisme du corps humain	Annick de Souzenelle	Albin Michel		SYM-SOU	8
SANTE	Le livre de l'ayurvéda	Judith H Morrisson	Le courrier du livre	Guide qui donne des pistes pour établir notre constitution ayurvédique. Il détermine ensuite les maladies liées à notre constitution et donne des conseils pour rester en bonne santé.	SAN-MOR	18
	La solution intérieure	Thierry Janssen	F ayard	Une présentation très large des thérapies alternatives	SAN-JAN	19
	La maladie a-t-elle un sens ?	Thierry Janssen	Fayard	Axé sur la prévention, ce livre incite à revisiter notre relation à la maladie	SAN-JAN	20
	Yoga Therapie (tome 1)	Chandrasekaran	Editions Agamat	Le Dr N. Chandrasekaran, médecin et professeur de yoga de la lignée de Krishnamacharya, propose des outils qui vise à adapter le yoga à chaque patient et l'invite à devenir autonome dans sa pratique.	SAN-CHA YOG-1	32
	Yoga Therapie (tome 2)	Chandrasekaran	Editions Agamat		SAN-CHA YOG-2	33
	Le périnée féminin et l'accouchement	Blandine Calais-Germain	Edition désiris	Ce livre propose aux femmes, par une démarche de conscience et d'expérimentation raisonnée, de comprendre leur corps, de connaître leur périnée, de le construire, ou de le reconstruire.	SAN-CAL	21
	Abdominaux : arrêtez le massacre	Bernadette de Gasquet	Edition Robert Jauze	"Faire des abdos" tout en préservant son dos, son périnée et en améliorant sa silhouette. Sans souffrir, en s'amusant, en variant les exercices, jusqu'à pratiquer une gymnastique "virtuelle". Fini les séries répétitives, monotones, épuisantes et source de douleurs lombaires.	SAN-GAS	22
	DO IN la voie de l'énergie	Anne Béatrice Leygues	Marabout	Livre et DVD présentant des techniques d'automassage. A pratiquer sans modération !!!	SAN-LEY	23
	Manger en pleine conscience	Dr J. Chozen Bays	les arènes	Comment transformer notre rapport à la nourriture et à nous même. Redécouvrir nos sensations, nos émotions, nos besoins.	SAN-BAY	38
	Mon cours de relaxation	Carole Serrat	Marabout	développer ses ressources anti-stress et sa vision positive de la vie grâce à la sophrologie (CD d'une heure)	SAN-SER	39
	Ayurveda, science de l'auto-guérison	Dr Vasant Lad	Trédaniel	ce livre propose un aperçu général sur l'ayurveda: histoire-philosophie-diagnostic-traitement-usage diététique et médicinal des plantes culinaires et des épices.	SAN-LAD	55
	La médecine ayurvédique au quotidien	Dr Vinod Verma	Médecis	initiation simple aux fondements de l'ayurvéda. Programmes journaliers, hebdomadaires et mensuels pour renforcer le système immunitaire, faire le plein de vitalité et améliorer sa qualité de vie.	SAN-VER	54

THEME	TITRE	AUTEUR	EDITION	COMMENTAIRES	COTE	N°
SANTE	L'attente sacrée. Yoga, maternité, naissance	Martine Texier	Souffle d'or	préparation à la naissance axée sur la pratique du yoga de l'énergie. Des exercices simples, des témoignages authentiques et sincères de femmes vous apporteront confiance et sérénité.	SAN-TEX	56
	Bien voir sans lunettes	Janet Goodrich	Terre vivante	Comment conserver, améliorer ou retrouver votre acuité visuelle par des moyens naturels. Jeux par les mouvements, les images, la lumière...	SAN-GOO	62
	Comprendre, harmoniser et guérir vos chakras	Karine Malenfant	Ada audio	Un programme de 7 semaines pour équilibrer les principaux centres d'énergie dans le corps humain (+ CD)	SAN-MAL	71
	Automassages express	Janine Bharucha	Larousse	Une cinquantaine d'automassages illustrés, apaisants ou énergisants, pour se faire du bien de la tête aux pieds...	SAN-BHA	72
	La voie de l'équilibre	Imane Lahlou	Dauphin blanc	Cette naturopathe nous aide à prendre soin de notre santé dans une compréhension globale de notre être (beaucoup de conseils pratiques sur l'alimentation)	SAN-LAH	73
	La Bible de l'Ayurvèda	Anne McIntyre	Guy tredaniel	Guide complet pour entretenir sa santé et son bien être, Répertoire de 50 plantes ayurvédiques les plus utilisées,	SAN-MCI	82
	Apprendre à souffler, les secrets de respiration du yoga	François Gautier	Marabout	Ce livre propose une initiation à l'art de la respiration du yoga : le pranayama pour en finir avec le stress et protéger sa santé,	SAN-GAU	94
	L'essentiel du Reiki	E. McKenzie	Guy Trédaniel	Une méthode simple et naturelle qui favorise la guérison physique, spirituelle et émotionnelle en canalisant le Reiki, l'énergie vitale universelle.	SAN-MCK	125
CONTES, ROMANS PHILOSOPHIQUES ET POÉSIE	L'homme qui voulait être heureux	Laurent Gounelle	Anne Carrière	Ce livre nous amène dans une belle aventure où l'on découvre comment se libérer de ce qui nous empêche d'être vraiment heureux.	PHI-GOU	27
	Les accords Toltèques	Don Miguel Ruiz	Poche Jouvence	Ce livre très simple à lire propose quatre règles de vie à appliquer pour une promesse « de liberté, de bonheur et d'amour ».	PHI-RUI	16
	Le chevalier à l'armure rouillée	Robert Fisher	Ambre éditions	Il y a fort longtemps, un vaillant chevalier combattait les méchants, tuait les dragons et sauvait les demoiselles en détresse. Il était fier de son armure et ne la quittait jamais, même pour dormir. Seulement, un beau jour, en voulant l'enlever, il se retrouva coincé... Ainsi commença pour lui une quête à la rencontre de sa véritable identité...	PHI-FIS	17
	Contes des sages de l'Inde	Martine Quentric-Seguy	Seuil		PHI-QUE	28
	Le Mahabarata	Jean Claude Carriere	Belfond	L'auteur raconte en version simplifiée, la grande geste épique qui repose sur les mythes et croyances de l'Inde	PHI-CAR	29

THEME	TITRE	AUTEUR	EDITION	COMMENTAIRES	COTE	N°
CONTES, ROMANS PHILOSOPHIQUES ET POÉSIE	L'offrande Lyrique suivi de la Corbeille de fruits	Rabindranath Tagore	Gallimard	200 petits poèmes en prose de ce poète, romancier, philosophe indien, prix nobel de littérature en 1913.	PHI-TAG	58
	Contes des vies antérieures de Bouddha	Kim Vu Dinh	Editions Point	... qui mettent en scène les qualités qu'il a dû cultiver pour atteindre l'éveil	PHI-DIN	65
	Sermons du Bouddha	Môhan Wijayaratra	Sagesses	Recueil de 20 sermons, chacun précédés d'un avant-propos détaillant le contexte dans lequel l'enseignement a été donné.	PHI-WIJ	85
	La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite...	Olivier Clerc	Poche Marabout	Ce livre est un voyage allégorique à travers 7 fables, animalières et végétales, point de départ d'une réflexion sur l'évolution, la conscience, la résilience.	PHI-CLE	86
	Cœur de cristal	Frédéric Lenoir	Pocket	Ce conte universel se penche sur le cœur des hommes en suivant le parcours initiatique d'un jeune prince qui doit libérer son cœur de la gangue de cristal qui l'empêche d'aimer.	PHI-LEN	87
	Les Spiritualités indiennes	Odon Vallet	Découvertes Gallimard	Le continent indien est un espace spirituel sans équivalent, Odon Vallet en retrace l'histoire et les caractéristiques dans un ouvrage tout aussi coloré que l'Inde	PHI-VAL	101
	Apprivoiser l'éveil	Pierre Taïgu Turlur	Albin Michel	À travers les dix images du buffle se déploie l'histoire d'une quête à la recherche d'un buffle puis de son dressage. Une allégorie du cheminement spirituel qui s'adresse à la femme et à l'homme d'aujourd'hui.	PHI-TAI	116
	Les maîtres des Upanishad	Y. Tardan-Masquelier	Points Sagesses	Les Upanishads, composées principalement entre le VIIIe et le IIIe siècle avant notre ère, constituent les premiers textes de sagesse de l'Inde. Renouelant l'interprétation du Véda, les théologiens, liturgistes et princes qui les ont composées fondent les grandes voies de la libération de l'hindouisme ultérieur.	PHI-TAR	120
	La Sagesse expliquée à ceux qui la cherche	Frédéric Lenoir	Seuil	Sur la base d'un dialogue, Frédéric Lenoir nous livre à travers différents courants philosophiques sa vision de la sagesse, "Espérer être soi et s'accorder au monde"	PHI-LEN	127
Trois amis en quête de sagesse	Alexandre Jollien Christophe André Matthieu Ricard	J'ai lu	Un moine, un philosophe et un psychiatre, avant tout amis, se retrouvent pour un "livre ensemble" pour aborder les questions de l'existence au travers de leurs expériences.	PHI-JOL	129	

THEME	TITRE	AUTEUR	EDITION	COMMENTAIRES	COTE	N°
Stages	Autour du son et de la voix					
	Le Yoga du son	Philippe Barraqué	Guy tredaniel	Conseils pratiques pour chanter vos énergies. En explorant vos résonnances, vos vibrations, vos souffles, vous renforcerez vos capacités mentales et votre résistance aux maladie.	YOG-BAR	42
	Le chant de l'être	Serge Wilfart	Albin Michel	Chanteur d'opéra qui a évolué vers une approche thérapeutique et spirituelle de la voix	STA-WIL	44
	La voix et ses sortilèges	Marie-France Castarède	Les belles Lettres	Approche multidisciplinaire du phénomène vocal autour de 4 thèmes. La voix : phénomène naturel, culturel, historique et relationnel.	STA-CAS	45
	Trouver sa voix	Louis-Jacques Rondeleux	Seuil	Ce livre s'adresse à ceux qui ont décidé de travailler leur voix. Ceux qui veulent chanter, mais aussi ceux qui ont besoin de parler beaucoup, longtemps et fort dans le cadre de leur travail (exercices pratiques)	STA-RON	46
Stages	Qi Gong					
	Manuel des chakras	S. Sharamon B. J.Baginski	Medicis	De la théorie à la pratique. Comment activer ces centres énergétiques (sons, couleurs, parfums, massages...)	YOG-SHA	37
	la bible des chakras	Patricia Mercier	Guy tredaniel	approche historique, signification symbolique. Comment éveiller les chakras (postures, réflexologie, cristaux, huiles essentielles...)	YOG-MER	36
	Le Qi Gong	Dr Liu Dong	Granger	De nombreux exercices de santé et de gymnastique énergétique pour débutants qui souhaitent s'initier ou pour pratiquants confirmés	STA-DON	67
	Méditation					
	Pooja	Ravi Prasad	CD	Mélodies et polyphonies de musique indienne	STA-PRA	96
	Tandem	Ravi Prasad & Kiko Ruiz	CD	Rencontre entre un chanteur indien et un guitariste de flammenco	STA-PRA	97