



# Chemin vers soi

Liste de livres

Pré-requis

Anatomie

Yoga

La voie Tibétaine

Lectures inspirantes

200h Yoga Teacher Training

La voie tantrique



School of  
*Sacred Life*

[www.school-of-sacred.life](http://www.school-of-sacred.life)

## \*\*\*Pré requis\*\*\*

\*\*\*Ce livre est votre lecture obligatoire **AVANT le cours**\*\*\*

### Les 4 accords toltèques

Un guide pratique pour la liberté individuelle  
Don Miguel Ruiz

## Livres pour les lectures et écritures

### \*\*\*Anatomie\*\*\*

Requis :

**Encyclopédie Yoga : Hatha Yoga,  
toutes les âsanas pas à pas**  
André Van Lysebeth

Optionnels :

**Yoga : anatomie et mouvements : Un guide illustré des postures,  
mouvements et techniques respiratoires**  
de Leslie Kaminoff et Amy Matthews

**Le Fascia**  
de David Lesondak

**Le psoas, muscle vital**  
de Jo Ann Staugaard-Jones

**Yoga anatomie : Les muscles**  
de Raymond A. Long

**Yoga anatomie : Les postures**  
de Raymond A. Long

## \*\*\*Yoga\*\*\*

Dans la liste ci-dessous, lisez au moins ½ de chaque livre. Il n'est pas obligatoire de le faire avant la formation, même si nous le recommandons.

L'écriture : Qu'avez-vous appris ?

Qu'est-ce qui vous a intéressé ? Qu'est-ce qui vous a troublé ?  
Pouvez-vous faire le lien avec votre propre pratique, sur et hors du tapis ?

Écrire une demie page. pour chaque livre.

Requis :

**Yoga Sûtra de Patanjali**, aux sources de l'enseignement du Yoga, traduite par Alistair Shearer

**La Bhagavadgita**, l'essence du Yoga,  
traduite par Stephen Mitchel

Optionnels :

**Hatha-yoga pradîpikâ :  
Un traité de hatha yoga**  
Stephen Frey

**Le Yin Yoga**  
de Amélie Annoni





## \*\*\*La Voie Tibétaine\*\*\*

Dans la liste ci-dessous, choisissez en 1 et lisez au moins la moitié. Il n'est pas obligatoire de le faire avant la formation, même si nous le recommandons.

L'écriture : Qu'avez-vous appris ? Qu'est-ce qui vous a intéressé ? Qu'est-ce qui vous a troublé ? Pouvez-vous faire le lien avec votre propre pratique, sur et hors du tapis ? Écrire une demie page.

### La Vie de Naropa

Présenté et traduit du tibétain par Marc Rozette

### Marpa, maître de Milarepa : Sa vie, ses chants

par Christian Charrier

### La Vie

Milarepa

### Oeuvres complètes :

### La vie, les cent mille chants, dans les pas de Milarépa

Milarepa, traduit par Marie-José Lamothe

### Les six yogas de Naropa : Les pratiques secrètes du bouddhisme tibétain

de Takpo Tashi Namgyal et Erik Sablé

## \*\*\*Romans initiatiques\*\*\*

Dans la liste ci-dessous, choisissez en 1 et lisez au moins la moitié. Il n'est pas obligatoire de le faire avant la formation, même si nous le recommandons.

L'écriture : Qu'avez-vous appris ? Qu'est-ce qui vous a intéressé ? Qu'est-ce qui vous a troublé ? Pouvez-vous faire le lien avec votre propre pratique, sur et hors du tapis ? Écrire une demie page.

### La Vie des Maîtres

Baird T. Spalding

### Les Sept Plumes de l'Aigle

Henri Gougaud

### La Prophétie de la Femme médecine

Hernán Huarache Mamani

### La Femme au sillage d'argent

Hernán Huarache Mamani

### La Voie du magicien

Deepak Chopra

### L'enchanteur

René Barjavel

