



UNION
NATIONALE
DE YOGA

Carnets du Yoga

SOMMAIRES

Les Carnets du Yoga

Éditée par

L'Union Nationale de Yoga

3, rue Aubriot

75004 PARIS

Tél : 01 42 78 03 05

E-mail : info@uny.asso.fr

Site web : www.lemondedyoga.org

Les Carnets du Yoga sont diffusés depuis le 1er janvier 1979 et paraissent actuellement 10 fois dans l'année. Une documentation riche pour les pratiquants du yoga mais aussi pour les enseignants ou les futurs enseignants. Une documentation sur tous les domaines proches, d'une façon ou d'une autre du yoga.

Prix d'un numéro : 7 €

Frais de port

| Quantité | France | UE |
|-----------------|--------|---------|
| 1 à 2 carnets | 1,90 € | 2,40 € |
| 3 à 5 carnets | 3,80 € | 6,00 € |
| 6 à 10 carnets | 5,70 € | 9,60 € |
| 11 à 40 carnets | 8,65 € | 16,80 € |

Règlement à l'ordre de l'UNY

N°324 février 2014

| | |
|---|----------------|
| Edito..... | J-P. LAFFEZ |
| Vu d'ici, vu d'ailleurs..... | P. LEROY |
| Interview : Ysé Tardan-Masquelier..... | J-P. LAFFEZ |
| Regard sur... : Le sommeil yogique..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Les Yoga-Sûtras de Patanjali..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert : Incarnation..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : Adho mukha shvanâsana..... | D. MASSON |
| Culture..... | J. MARMEY |
| Dossier : Bénarès..... | M-J. GUEZENNEC |
| À votre avis..... | C. HUMBERT |
| À table..... | ANNIE |
| Santé : Prânâyâma et cohérence cardiaque (I)..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°325 mars 2014

| | |
|--|--------------------|
| Edito..... | J-P. LAFFEZ |
| Vu d'ici, vu d'ailleurs..... | P. LEROY |
| Interview : Dom Pierre Massein..... | C. GOUFFIER |
| Regard sur... : Se connecter aux règnes de la Nature par le mandala..... | A. GRANGER |
| Textuellement : Siva Samhiyâ..... | J-P. LAFFEZ |
| A coeur ouvert : Le livre de chevet de Dominique Masson..... | S. GUILGUET-MOREAU |
| Fiche yoga : Kurmâsana..... | E. AUDOUSSET |
| Culture..... | J. MARMEY |
| Dossier : Pourquoi un mémoire dans une formation de yoga ?..... | J-P. LAFFEZ |
| À votre avis..... | C. HUMBERT |
| À table..... | C. BOMBEKE |
| Santé : Prânâyâma et cohérence cardiaque (II)..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°326 avril 2014

| | |
|---|------------------------|
| Edito..... | J-P. LAFFEZ |
| Vu d'ici, vu d'ailleurs..... | P. LEROY |
| Interview : Félicia Narboni..... | J-P. LAFFEZ |
| Regard sur... : Rencontre avec votre être psychique..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Les Yoga-Sûtras de Patanjali..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert : La voie du vaste..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : Le demi-arc levé..... | C. HUMBERT |
| Culture..... | J. MARMEY |
| Dossier : Schéma corporel, coordination neuromusculaire | L. MOLINE/J.-P. LAFFEZ |
| À votre avis..... | C. HUMBERT |
| À table | J.-P. LAFFEZ |
| Santé : Prébiotiques et probiotiques..... | A. MAMAN |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°327 mai 2014

| | |
|--|--------------------|
| Edito..... | J-P. LAFFEZ |
| Vu d'ici, vu d'ailleurs..... | P. LEROY |
| Rencontre avec... : Cyrille J.-D. Javary..... | J-P. LAFFEZ |
| Regard sur... : Le mandala en collage de papier déchiré..... | A. GRANGER |
| Textuellement : L'Esprit du yoga..... | A. MICHEL |
| A coeur ouvert : Le livre de chevet de Sylvie Massart..... | S. GUILGUET-MOREAU |
| Fiche yoga : Urdhva mukha svânâsana..... | D. MASSON |
| Culture..... | J. MARMEY |
| Dossier : Les trois gunas à la lumière de la pratique du Yoga de l'énergie | R. CHALOIN |
| À votre avis..... | C. HUMBERT |
| À table | C. BOISTEL-BOMBEKE |
| Santé : Les plexus nerveux..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°328 juin 2014

| | |
|---|-------------------------------|
| Edito..... | J-P. LAFFEZ |
| Vu d'ici, vu d'ailleurs..... | P. LEROY |
| Interview : Eva Szily..... | J-P. LAFFEZ |
| Regard sur... : Ecrire ses rêves au quotidien..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Les Yoga-Sûtras de Patanjali..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert : Etre zen..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : Matsyâsana..... | A. HAMELIN |
| Culture..... | J. MARMEY |
| Dossier : Le Certificat Cultures et Spiritualités d'Asie..... | Y. TARDAN MASQUELIER |
| À votre avis..... | C. HUMBERT |
| À table | ANNIE |
| Santé : Les glandes endocrines..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ / I. MORIN-LARBEY |

N°329 septembre 2014

| | |
|---|--------------------|
| Edito..... | J-P. LAFFEZ |
| Vu d'ici, vu d'ailleurs..... | C. MORIN |
| Interview : David Le Breton..... | C. HUMBERT |
| Regard sur... : Chronique philosophique et méditative au fil des quatre saisons | A. GRANGER |
| A coeur ouvert : Le livre de chevet de Régis Vereecke..... | S. GUILGUET-MOREAU |
| Fiche yoga : Les grandes salutations debout..... | M. TRIJAU |
| Culture..... | P. LEROY |
| Dossier : Le yoga pour les personnes aveugles et malvoyantes..... | J-P. LAFFEZ |
| À votre avis..... | C. HUMBERT |
| À table | ANNIE |
| Santé : Le vieillissement (I)..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°330 octobre 2014

| | |
|--|----------------------|
| Edito..... | J-P. LAFFEZ |
| Vu d'ici, vu d'ailleurs..... | |
| Interview : David Le Breton (II)..... | C. HUMBERT |
| Regard sur... : Chronique du rêve..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Sankara, l'expérience directe..... | |
| A coeur ouvert : L'Eveil est soleil..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : Balinâsana..... | E-C. THIERCELIN |
| Culture..... | P. LEROY |
| Dossier : Témoigner de la vérité..... | Br. J. M Sahajananda |
| À votre avis..... | C. HUMBERT |
| À table | ANNIE |
| Santé : Le vieillissement (II)..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°331 novembre 2014

| | |
|---|----------------------|
| Edito..... | J-P. LAFFEZ |
| Vu d'ici, vu d'ailleurs..... | |
| Dossier : Le Kâmasûtra à la Pinacothèque de Paris..... | Y. TARDAN MASQUELIER |
| Regard sur... : Chronique philosophique et gourmande..... | A. GRANGER |
| Textuellement : Les Yoga-Sûtras de Patanjali..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert : Le livre de chevet d'Anne Granger..... | S. GUILGUET-MOREAU |
| Fiche yoga : Mahâ Mudrâ..... | D. MASSON |
| Culture..... | P. LEROY |
| Interview : Martin Merz..... | C. HUMBERT |
| Interview : Lucien Niccoli..... | J-P. LAFFEZ |
| À votre avis..... | C. HUMBERT |
| À table | J-P. LAFFEZ |
| Santé : Les troubles affectifs saisonniers..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°332 décembre 2014

| | |
|---|---------------------------|
| Edito..... | J-P. LAFFEZ |
| Vu d'ici, vu d'ailleurs..... | C. GOUFFIER, E. AUDOUSSET |
| Interview : A la rencontre de quatre yogis..... | J-P. LAFFEZ |
| Regard sur... : Chronique du rêve..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Les maîtres des Upanishads..... | |
| A coeur ouvert : Le bonheur est dans le rêve..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : La table à deux pieds ou le demi-pont..... | C. HUMBERT |
| Culture..... | P. LEROY |
| Dossier : Le yoga et l'alcoolisme (I)..... | F. GENNARI |
| À votre avis..... | C. HUMBERT |
| À table | JULIA |
| Santé : La fibromyalgie..... | A. MAMAN |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°333 janvier 2015

| | |
|---|--------------------|
| Edito..... | J-P. LAFFEZ |
| Vu d'ici, vu d'ailleurs..... | C. GOUFFIER |
| Point de vue : Travailler les cinq sens avec les enfants..... | Y. BLOCH |
| Regard sur... : Chronique philosophique et rêveuse sur les règnes de la Nature..... | A. GRANGER |
| Au fil des mots sanskrits : Brahman et Âtman..... | L. CATTALANO |
| A coeur ouvert : Le livre de chevet de Chantal Masquelier..... | S. GUILGUET-MOREAU |
| Fiche yoga : Jâthara parivartânâsana..... | A. HAMELIN |
| Culture : La petite lumière..... | P. LEROY |
| Dossier : Le yoga et l'alcoolisme (II)..... | F. GENNARI |
| À votre avis..... | C. HUMBERT |
| Chronique des EFY..... | C. LE GALLAIS |
| Santé : Le burn-out..... | J-P. LAFFEZ |
| M arche-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°334 février 2015

| | |
|--|---------------|
| Edito..... | J-P. LAFFEZ |
| Vu d'ici, vu d'ailleurs..... | C. GOUFFIER |
| Interview : Catherine Le Gallais..... | C. HUMBERT |
| Regard sur... : Chroniques du rêve..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Les Yoga-Sûtras de Patanjali..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert : Rien n'est plus précieux que ce jour..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : La table à quatre pieds..... | D. MASSON |
| Culture : Le musée Soulages à Rodez..... | P. LEROY |
| Dossier : La voie contemplative (I)..... | Y. MASQUELIER |
| À votre avis..... | C. HUMBERT |
| Chronique des EFY : Le pôle de recherche de l'EFY..... | C. LE GALLAIS |
| Santé : Bronchite chronique et yoga..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°335 mars 2015

| | |
|---|-----------------------------|
| Edito..... | J-P. LAFFEZ |
| Vu d'ici, vu d'ailleurs..... | C. GOUFFIER |
| Interview : Gianna Dupont..... | M. FORDACQ |
| Regard sur... : Chronique philosophique..... | A. GRANGER |
| Au fil des mots sanskrits : Karman et Samsâra..... | L. CATTALANO |
| A coeur ouvert : Le livre de chevet d'Alain Delaye..... | S. GUILGUET-MOREAU |
| Fiche yoga : Le rocher..... | R. VEREECKE |
| Culture : Joseph..... | P. LEROY |
| Dossier : La voie contemplative (II)..... | Y. MASQUELIER |
| Chronique des EFY : Le rôle du comité Inter-Écoles (CIE)..... | P. DELHUMEAU, C. LE GALLAIS |
| A votre avis..... | C. HUMBERT |
| A table | C. BOMBECKE |
| Santé : Les crampes musculaires | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°336 avril 2015

| | |
|--|--------------------------|
| Edito..... | J-P. LAFFEZ |
| Vu d'ici, vu d'ailleurs..... | C. GOUFFIER |
| Interview : Pour une enfance heureuse..... | Y. BLOCH |
| Regard sur... : Chroniques du rêve..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Les Yoga-Sûtras de Patanjali..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert : Goûter l'instant..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : Shutarmurgâsana..... | A. HAMELIN |
| Culture : Phoenix..... | P. LEROY |
| Pratique : Préparation à la posture (I)..... | R. CHALOIN |
| Chronique des EFY : L'école Française de Yoga de Provence..... | D. MASSON, C. LE GALLAIS |
| A votre avis..... | C. HUMBERT |
| Santé : Maladies psychosomatiques digestives (I)..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°337 mai 2015

| | |
|--|----------------------|
| Edito..... | J-P. LAFFEZ |
| Vu d'ici, vu d'ailleurs Interview : Cristina Sosa..... | J-P. LAFFEZ |
| Regard sur... : Chronique philosophique..... | A. GRANGER |
| Au fil des mots sanskrits : Moksha et jïvanmukti..... | L. CATTALANO |
| A coeur ouvert : Le livre de chevet de Yael Bloch..... | S. GUILGUET-MOREAU |
| Fiche yoga : Utthita trikonâsana..... | D. MASSON |
| Culture : Le Facteur émotif..... | P. LEROY |
| Dossier : Cultures et spiritualités d'Asie..... | Y. TARDAN-MASQUELIER |
| Chronique des EFY : L'école Française de Yoga de du Sud-Est..... | B. TATZKY |
| A votre avis..... | C. HUMBERT |
| Santé : Maladies psychosomatiques digestives (II)..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°338 juin 2015

| | |
|---|-------------|
| Edito..... | J-P. LAFFEZ |
| Vu d'ici, vu d'ailleurs Interview : Andrée MAMAN..... | J-P. LAFFEZ |
| Regard sur... : Chronique du rêve..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Les Yoga-Sûtras de Patanjali..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert : Prendre soin..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : Les salutations aux quatre points cardinaux..... | M. TRIJAU |
| Culture : Taxi Téhéran..... | P. LEROY |
| Points de vue : Peut-on faire du yoga une thérapie ?..... | J-P. LAFFEZ |
| Chronique des EFY : L'école Alsacienne de Yoga..... | M. PETIGNY |
| A votre avis..... | C. HUMBERT |
| Santé : Le yoga des yeux..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°339 septembre 2015

| | |
|---|----------------------------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : J. Kabat-Zinn - Yoga, l'allié de mon coeur..... | C. GOUFFIER |
| Interview : Questions à Alain Delaye..... | J-P. LAFFEZ - S. GUILGUET-MOREAU |
| Regard sur... : Chronique philosophique..... | A. GRANGER |
| Textuellement : Au fil des mots sanskrits..... | L. CATTALANO |
| A coeur ouvert : Livre de chevet..... | S. GUILGUET-MOREAU |
| Fiche yoga : Garudasâna..... | A. BONNASSE GAHOT |
| Culture : Comme un oiseau dans la tête..... | P. LEROY |
| Dossier : Hypnose et méditation..... | P. ETEVENON |
| Chronique des EFY : L'EFYSO..... | C. LE GALLAIS |
| A votre avis : L'intérêt des enchaînements..... | C. HUMBERT |
| Santé : Glandes endocrines et hormones..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N° 340 octobre 2015

| | |
|--|---------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Ressourcement profond - Yoga, spécial périnée..... | C. GOUFFIER |
| Interview : Sylviane Perez Boudras..... | J-P. LAFFEZ |
| Regard sur... : Chronique du rêve..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Yoga sûtra..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert : Tisser l'instant..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : Utthita trikonâsana - Le triangle levé..... | C. HUMBERT |
| Culture : Délivrances..... | P. LEROY |
| Dossier : Préparation à la flexion..... | R. CHALOIN |
| Chronique des EFY : L'EFY de Lille..... | C. LE GALLAIS |
| A votre avis : Yoga et spiritualité..... | C. HUMBERT |
| Santé : Le corps de la femme enceinte..... | J-P. LAFFEZ |
| Hommage : Mario Sorin Vasilescu..... | J-P. LAFFEZ |

N°341 novembre 2015

| | |
|--|--------------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Contre le cancer - Entre le corps et l'esprit..... | C. GOUFFIER |
| Interview : Ysé Tardan Masquelier..... | C. HUMBERT |
| Regard sur... : Chronique philosophique..... | A. GRANGER |
| Textuellement : Mots sanskrits... Guru et Shishya..... | L. CATTALANO |
| A coeur ouvert : Le livre de chevet | S. GUILGUET-MOREAU |
| Fiche yoga : Dhanurâsana - posture de l'arc..... | D. MASSON |
| Culture : Osiris, mystères engloutis d'Égypte..... | P. LEROY |
| Dossier : La mort source de vie..... | X. BIANCHI |
| Chronique des EFY : L'EFY de Midi-Pyrénées..... | C. LE GALLAIS |
| A votre avis : Souffle et respiration..... | C. HUMBERT |
| Santé : Hypophyse et sérotonine, épiphyse et mélatonine..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°342 décembre 2015

| | |
|--|---------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Méditer - Du yoga en prison..... | C. GOUFFIER |
| Interview : Valérie de Saint Maur..... | C. HUMBERT |
| Regard sur... : Transhumanisme et yoga..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Yoga Sûtra..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert : Façon d'être..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : La torsion du bassin..... | A. HAMELIN |
| Culture : L'Interlocutrice..... | P. LEROY |
| Dossier : La mort source de vie..... | X. BIANCHI |
| Chronique des EFY : L'EFY Lyon..... | C. LE GALLAIS |
| A votre avis : Hatha yoga..... | C. HUMBERT |
| Santé : Le cortisol, l'hormone et le stress..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°343 janvier 2016

| | |
|--|--------------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Quand la musique est bonne pour le cerveau..... | C. |
| GOUFFIER | |
| Interview : Yoga et enfants..... | M. DUGRAND |
| Regard sur... : Chronique philosophique..... | A. GRANGER |
| Textuellement : Au fil des mots sanskrits...Ânanda..... | L. CATTALANO |
| A coeur ouvert : Livre de chevet..... | S. GUILGUET-MOREAU |
| Fiche yoga : Halâsana - posture de la charrue..... | D. MASSON |
| Culture : Revivre - Eprouver nos blessures et nos ressources..... | P. |
| LEROY | |
| Dossier : Des espaces à l'espaces, voyage au centre du yoga et au coeur de l'être..... | C. |
| BARDOU | |
| Chronique des EFY : Ecole Française de Yoga de l'Ouest..... | C. LE GALLAIS |
| A votre avis : Hatha yoga..... | C. HUMBERT |
| Santé : Les muscles et le yoga..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | Y. MASQUELIER |

N°344 février 2016

| | |
|---|---------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : L'inetestin - La méditation et le risque d'obésité..... | C. |
| GOUFFIER | |
| Interview : Gisèle Siguier Sauné..... | C. HUMBERT |
| Regard sur... : Du temps... Comment agir sur notre avenir ?..... | P. |
| EETVENON | |
| Textuellement : Yoga sûtra..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert : La vie sacrée..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : Demi-lune sur un pied..... | D. GERIN |
| Culture : L'homme qui n'a pas inventé la poudre..... | P. LEROY |
| Dossier : Méditer au théâtre du Châtelet..... | F. CAPPELLE |
| Chronique des EFY : Le cours d'anatomie adapté à l'EFY..... | C. LE GALLAIS |
| A votre avis : Manger avant le cours de yoga du soir..... | C. HUMBERT |
| Santé : Ça sent le printemps..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°345 mars 2016

| | |
|---|---------------------------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Écho d'un colloque..... | J-P. LAFFEZ |
| Portrait : Nadine Merlette..... | J-P. LAFFEZ - A. BONNASSE GAHOT |
| Regard sur... : L'histoire de la femme qui courait sur l'eau..... | A. |
| GRANGER | |
| Textuellement : Au fil des mots sanskrits... Purusha..... | L. |
| CATTALANO | |
| A coeur ouvert : Francine Semmel..... | S. GUILGUET-MOREAU |
| Fiche yoga : Les sphinx..... | C. SOSA |
| Culture : Tout n'est pas dit..... | P. LEROY |
| Dossier : La porte du sacré..... | C. LALANDE |
| Chronique des EFY : Le yoga et la dimension psychologique..... | C. LE GALLAIS |
| A votre avis : Hatha-Yoga..... | C. HUMBERT |
| Santé : Squelette osseux..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°346 avril 2016

| | |
|---|-------------------|
| Hommage : Jouhaïna Dib..... | P. TOMATIS |
| Interview : Robert Baube..... | J-P. LAFFEZ |
| Regard sur... : ... toujours en vie et jusqu'à quand ?..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Yoga Sûtra..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert : Être..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : Virabhadrasana..... | A. BONNASSE-GAHOT |
| Culture : Sur les épaules des savants..... | P. LEROY |
| Dossier : Burnout, un paradoxe..... | I. MORIN LARBEY |
| Chronique des EFY : Assises 2017..... | I. MORIN LARBEY |
| A votre avis : Problèmes d'oreille interne..... | C. HUMBERT |
| Santé : Le mystère de la régulation du poids..... | S. TAILLARDAT |
| Marque-pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°347 mai 2016

| | |
|---|--------------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Le cerveau émotionnel..... | C. GOUFFIER |
| Marque pages : Cancer et boule de gomme..... | J-P. LAFFEZ |
| Point de vue : Être corps..... | C. MASQUELIER |
| Regard sur : Il était une fois deux amies..... | A. GRANGER |
| Textuellement : Au fil des mots sanskrits... Prakriti et Gunas..... | L. CATTALANO |
| A coeur ouvert : Monique Gosset..... | S. GUILGUET-MOREAU |
| Fiche yoga : Parighasana..... | D. GERIN |
| Culture : Dalva, de Jim Harrison..... | P. LEROY |
| Dossier : Du compost à la fleur..... | F. THAN |
| Chronique des efy : Etudier la pensée indienne..... | J. M. CREISMEAS |
| A votre avis : Le sacré dans l'enseignement du yoga..... | C. HUMBERT |
| Santé : Squelette fibreux..... | J-P. LAFFEZ |

N°348 juin 2016

| | |
|---|------------------|
| Actualités : DU «Cultures et spiritualités d'Asie»..... | A FORCE D'ENVIES |
| Interview : Sylvain Taillardat..... | J-P. LAFFEZ |
| Regard sur : La découverte des ondes gravitationnelles..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Yoga sûtra..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert : Attention et Conscience..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : Eka pâda eka hasta pārshva utthita āsana..... | C. HUMBERT |
| Culture : Cinéma : La Saison des femmes..... | P. LEROY |
| Dossier : Atelier de gestion du stress au lycée..... | Y. BLOCH |
| Chronique des assises : Assises 2017..... | I. MORIN LARBEY |
| A votre avis : Que mettent en jeu les postures d'équilibre ?..... | C. HUMBERT |
| Santé : La régulation émotionnelle de notre poids..... | S. TAILLARDAT |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°349 septembre 2016

| | |
|--|-------------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Père Jacques - T.K.V. Desikachar..... | J-P. LAFFEZ |
| Interview : François Roux..... | M. FORDACQ-VARROD |
| Regard sur : Il était une fois une grande et belle carpe..... | A. GRANGER |
| Textuellement : Au fil des mots sanskrits...Mantra..... | L. CATTALANO |
| A coeur ouvert : Chantal Masquelier..... | J-P. LAFFEZ |
| Fiche yoga : Jânushirāsana..... | D. MASSON |
| Culture : Le plus et le moins, Erri de Luca..... | P. LEROY |
| Dossier : La vie après la vie..... | R. CHALOIN |
| Chronique des EFY : Code d'éthique et de déontologie - 1/2..... | M-C. LECCIA |
| A votre avis : ...sans sollicitation des zones de contraintes..... | C. HUMBERT |
| Santé : Tiens-toi droit !..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°350 octobre 2016

| | |
|---|-----------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Journée internationale du yoga..... | P. TOMATIS |
| Interview : Ménopause..... | A. MAMAN |
| Regard sur : Durée de vie, longévité, renaissance..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Le Sarva-Darshana-Samgraha..... | J-M. CREISMEAS |
| A coeur ouvert : Un instant d'éternité..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : La Croix de Saint-André..... | A; HAMELIN |
| Culture : Le peu des hommes - Nageur du petit matin..... | P. LEROY |
| Interview : Père Patrice Gourrier..... | F. CAPPELLE |
| Chronique des assises : Assises 2017..... | I. MORIN LARBEY |
| A votre avis : Trouver un maître spirituel ?..... | C. HUMBERT |
| Santé : La lipophobie alimentaire..... | S. TAILLARDAT |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°351 novembre 2016

| | |
|--|-------------------------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Assises - Songe d'une nuit indienne..... | I. MORIN-LARBEY - J-P. LAFFEZ |
| Interview : Aurélie Choné..... | C. HUMBERT |
| Regard sur : Petite chronique du Chemin..... | A. GRANGER |
| Textuellement : Au fil des mots sanskrits...Advaita..... | L. CATTALANO |
| A coeur ouvert : Le livre de chevet..... | C. HUMBERT |
| Fiche yoga : Le bambou..... | M. TRIJAU |
| Culture : L'effet haïku..... | P. LEROY |
| Dossier : La ménopause 2/2..... | A. MAMAN |
| Chronique des EFY : Code d'éthique et de déontologie 2/2..... | M-C. LECCIA |
| A votre avis : ... techniques de méditation..... | C. HUMBERT |
| Santé : Corps, souffle et mental..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°352 décembre 2016

| | |
|---|-----------------|
| Actualités : Assises de Troyes..... | I. MORIN-LARBEY |
| Portrait : Un hommage à TKV Desikachar..... | L. MAMAN |
| Regard sur : Notre place dans l'espace-temps..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Yoga sūtra..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert : L'apprenti sage..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : Pâda prasarana vakra trikonâsana..... | D; GERIN |
| Culture : Exposition : Le Grand Orchestre des animaux..... | P. LEROY |
| Dossier : Âsana, méditation musculaire..... | L. HARMONIAUX |
| Chronique des EFY : Les ateliers de l'EFY du Sud-Ouest..... | C. LE GALLAIS |
| A votre avis : Le risque d'imagination débordante..... | C. HUMBERT |
| Santé : La peur de l'hypoglycémie..... | S. TAILLARDAT |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°353 janvier 2017

| | |
|--|------------------------------------|
| Chroniques des assises : À vos plumes !..... | I. MORIN-LARBEY |
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Père Jacques Audinet..... | J-P. LAFFEZ |
| Interview : Pascale Senk..... | J-P. LAFFEZ - Y. TARDAN-MASQUELIER |
| Regard sur : « Dévriller » son esprit et son coeur..... | A. GRANGER |
| Textuellement : Au fil des mots sanskrits...Kosha..... | L. CATTALANO |
| A coeur ouvert : Le livre de chevet de Charlotte..... | J-P. LAFFEZ |
| Fiche yoga : Ūrdhva Prasarita Pâdâsana..... | D. MASSON |
| Culture : Marcher droit, tourner en rond..... | P. LEROY |
| Dossier : Âsana, méditation musculaire - Pratique 2/2..... | L. HARMONIAUX |
| Chronique des EFY : Cours de Physiologie respiratoire..... | C. LE GALLAIS |
| A votre avis : Existence du sacré..... | C. HUMBERT |
| Santé : Corps, souffle et émotions..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°354 février 2017

| | |
|---|--------------------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Une chambre en Inde..... | C. GOUFFIER |
| Chronique des Assises : Rites, rythmes et métamorphoses..... | I. MORIN-LARBEY |
| Interview : Noga Arikha..... | C. LE GALLAIS |
| Regard sur : Quel évènement de notre vie est le plus important ?..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Kaivalya Pada..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert : Janvier premier..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : Gorakshâsana..... | A. BONNASSE GAHOT |
| Culture : De l'âme..... | P. LEROY |
| Dossier : Rencontre entre Yoga et Écriture..... | E. AUDOUSSET - G. DUBOIS |
| A votre avis : Les créations du corps et de l'inconscient..... | C. HUMBERT |
| Santé : Croyances alimentaires..... | S. TAILLARDAT |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°355 mars 2017

| | |
|---|--------------------------------|
| Chroniques des assises : Un bel anniversaire..... | J-P. LAFFEZ |
| Interview : Françoise Busby..... | C. LE GALLAIS - J-P. LAFFEZ |
| Regard sur : Où est l'Absolu ? | A. GRANGER |
| Textuellement : Au fil des mots sanskrits... Bhakti..... | L. CATTALANO |
| A coeur ouvert : Le Livre de chevet d'Alain Delaye..... | J-P. LAFFEZ |
| Fiche yoga : Demi guetteur en rotation..... | A-M. HEBEISEN |
| Culture : Voyage à Film city..... | P. LEROY |
| Dossier : Yoga et prison..... | H. LUONG |
| Chronique des EFY : L'École Française de Yoga de l'Ouest..... | J-P. LAFFEZ |
| A votre avis : La rectitude du dos..... | C. HUMBERT - A. BONNASSE GAHOT |
| Santé : Yoga et féminité..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°356 avril 2017

| | |
|---|-----------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Yoga 21 en 21 jours - L'art de vieillir en forme..... | J-P. LAFFEZ |
| Interview : Sylvie Massart..... | J-P. LAFFEZ |
| Regard sur : Savons-nous que la vie est une aventure merveilleuse ?..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Le traité du yoga de Dattâtreyâ..... | J-M. CREISMEA |
| A coeur ouvert : Terre neuve..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : Utthita satyeshikâsana..... | D. GERIN |
| Culture : Tant que les arbres s'enracineront dans la terre..... | P. LEROY |
| Dossier : Yoga et Enfants..... | C. LE GALLAIS |
| Chronique des Assises : Nous y sommes presque..... | I. MORIN-LARBEY |
| A votre avis : Assise médiative dans vos cours hebdomadaires..... | C. HUMBERT |
| Santé : Croyances alimentaires et symbolique des aliments..... | S. TAILLARDAT |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°357 mai 2017

| | |
|--|----------------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Formation continue des formateurs..... | Y. TARDAN-MASQUELIER |
| Interview : Jean Herbert par sa fille Yvette Renoux-Herbert..... | F. CAPPELLE |
| Regard sur : Quand on écoute les enfants..... | A. GRANGER |
| Textuellement : Au fil des mots sanskrits... Dharma..... | L. CATTALANO |
| A coeur ouvert : Le livre de chevet de Françoise Colombo..... | J-P. LAFFEZ |
| Fiche yoga : Ardha Uttanâsana..... | D. MASSON |
| Culture : A voix haute..... | P. LEROY |
| Dossier : A la rencontre du monde indien..... | Y. TARDAN-MASQUELIER |
| Chronique des EFY : Une formation très accélérée..... | J-P. LAFFEZ |
| A votre avis : Transmettre le yoga..... | C. HUMBERT |
| Santé : Yoga et féminité_2..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°358 juin 2017

| | |
|---|--------------------------------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Nous sommes fiers! - L'art du combat..... | Y. TARDAN-MASQUELIER / J-P. LAFFEZ |
| Interview : Pierre Etevenon..... | J-P. LAFFEZ |
| Regard sur : Qu'apprenons-nous... d'Albert Einstein ?..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Yoga Sutras-Quatrième chapitre..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert : Dansent les jours..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : Vakra Jânushirâsana..... | C. SOSA |
| Culture : L'Inde face au nationalisme - La Vie spirituelle..... | P. LEROY |
| Dossier : L'arbre et son immobilité dynamique..... | C. RUIZ |
| Chronique des Assises : Colloque « Se délier, se relier »..... | Y. TARDAN-MASQUELIER / C. LE GALLAIS |
| A votre avis : Comment parlez-vous de l'état d'esprit du yoga ? | C. HUMBERT |
| Santé : Les vitamines dans l'alimentation..... | S. TAILLARDAT |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°359 septembre 2017

| | |
|---|----------------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : André Padoux..... | Y. TARDAN-MASQUELIER |
| Interview : Patricia Mizrahi..... | I. COUFFINHAL |
| Regard sur : Magnifique !..... | A. GRANGER |
| Textuellement : A la rencontre des Dieux de l'Inde... .. | L. CATTALANO |
| Exposition: L'extraordinaire voyage d'Émilie Guimet..... | J-P. LAFFEZ |
| Fiche yoga : Mayâsana..... | A. BONNASSE-GAHOT |
| Culture : La Serpe..... | P. LEROY |
| Dossier : Portrait d'un Maître de la tradition du Zen Rinzaï..... | A. HEBEISEN |
| Chronique des EFY : Colloque annuel de l'EFY de Paris..... | C. LE GALLAIS |
| A votre avis : Précautions au niveau des bras | C. HUMBERT |
| Santé : Réflexion sur le corps et la verticalité..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°360 octobre 2017

| | |
|--|----------------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Le yoga, victime de la mode - Baba Ramdev..... | J-P. LAFFEZ |
| Interview: Marie-Pierre Sicard-Devillard..... | C. LE GALLAIS |
| Regard sur : Les androïdes feront-ils du yoga en 2050 ?..... | P. ÉTEVENON |
| Textuellement : Yoga-Sutras - Quatrième chapitre..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert: En profondeur..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : Vakra Utthita Satyeshikâsana..... | C. HUMBERT |
| Culture : T.K.V. Desikachar..... | P. LEROY |
| Dossier : Le Yoga, une sagesse pour aujourd'hui..... | Y. TARDAN-MASQUELIER |
| A votre avis : Le Yoga Intégral de Sri Aurobindo | C. HUMBERT |
| Santé : Stratégie d'automne..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°361 novembre 2017

| | |
|---|---------------------------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Yoga et malvoyance..... | C. LE-GALLAIS - UAY C. HUMBERT |
| Interview : Christine Malka-Rohart..... | C. MAUGE |
| Regard sur : Chronique philosophique..... | A. GRANGER |
| Textuellement : La Trimûrti..... | L. CATTALANO |
| A coeur ouvert: Théâtre de l'Inde ancienne..... | J.M CREISMAS |
| Fiche yoga : Dandâsana..... | D. GÉRIN |
| Culture : Traité des gestes de Charles Dantzig..... | P. LEROY |
| Dossier : Alcool et yoga..... | D. BONNET |
| A table: | C. BOISTEL-BOMBEKE / A. HAMELIN |
| A votre avis : Les stations assises..... | C. HUMBERT |
| Santé : Yoga et Féminité (5)..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°362 décembre 2017

| | |
|--|---------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : La mort. Les arbres. La philosophie. Business..... | J-P. LAFFEZ |
| Interview : Ananda Ceballos..... | F. CAPPELLE |
| Regard sur : Cycles, yoga et mathématiques..... | P. ETEVENON |
| Textuellement : Yoga sutras - Quatrième chapitre..... | F. MAZET |
| A coeur ouvert: Tu es, alors sois..... | F. ROUX |
| Fiche yoga : Le pied à la Lune..... | A-M. HEBEISEN |
| Culture : L'aventure..... | P. LEROY |
| Dossier : Alcool et yoga II..... | D. BONNET |
| Chronique des EFY : L'EFY - Lille I | C. RIEU |
| A votre avis : La lignée..... | A. MAMAN |
| Santé : Les saisons de l'énergie..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°363 janvier 2018

| | |
|--|-------------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : L'art de la Transformation - A la rencontre..... | C. LE-GALLAIS |
| Interview : Jean-Michel Creisméas..... | J-P. LAFFEZ |
| Regard sur : Chronique..... | A. GRANGER |
| Textuellement : Le dieu Vishnu..... | L. CATTALANO |
| A coeur ouvert: Le livre de chevet..... | V. DE SAINT MAUR |
| Fiche yoga : Le bambou..... | A. BONNASSE-GAHOT |
| Culture : Carré 35 - Mon année Haïku..... | P. LEROY |
| Dossier : Dubrovnik..... | J. D'ORMESSON |
| Chronique des EFY : L'EFY-Lille II..... | C. RIEU |
| A votre avis : Choisir son Ecole de yoga..... | M. PETIGNY |
| Santé : Prânâyâma et odorat..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

N°364 février 2018

| | |
|---|-----------------|
| Vu d'ici, vu d'ailleurs : Gandhi, Homme et Icône..... | J-P. LAFFEZ |
| Interview : Annie Viale..... | J-P. LAFFEZ |
| Regard sur : Vivre en yoga... .. | P. ETEVENON |
| Textuellement : Yoga-Sûtras - Quatrième chapitre..... | F. MAZET |
| A Coeur ouvert: Ballade matutinale..... | C. DOUPEUX |
| Fiche yoga : Viparîta Karañî..... | A. HAMELIN |
| Culture : Americanah..... | P. LEROY |
| Dossier : Cheminer vers la conscience..... | M. DUPUY |
| A table : Crêpes fourrées au fromage blanc..... | |
| A votre avis : Choisir son Ecole de yoga..... | I. MORIN-LARBEY |
| Santé : Apnée, hypo, hyper ventilation..... | J-P. LAFFEZ |
| Marque pages..... | J-P. LAFFEZ |

Bulletin d'abonnement

à détacher ou à recopier et à retourner à :

**Union Nationale de Yoga
3 Rue Aubriot
75004 PARIS**

Civilité : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ VILLE : _____

PAYS : _____

Téléphone : ___/___/___/___/___/

E-Mail : _____@_____

Je désire m'abonner pour un an aux carnets du yoga
(Soit 10 numéros par an) et je règle :

- 48 € pour la France métropolitaine
- 51 € pour les DOM-TOM et UE
- 58 € pour l'Étranger

Par chèque à l'ordre de l'UNY pour **la France et DOM-TOM**
Par mandat international pour **l'UE et l'Étranger**

Le Monde du Yoga



Union Nationale de Yoga

UNY

3 Rue Aubriot- 75004 PARIS

Tél : 01 42 78 03 05

www.lemonduyoga.org

info@uny.asso.fr