



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°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 jīvanmukti.....	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. ETEVENON
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 : Joushaina 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 : Parighâsana.....	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 âsana.....	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 : Jânushirâsana.....	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 sûtra.....	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 del'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 Pādāsana.....	D. MASSON
Culture : Marcher droit, tourner en rond.....	P. LEROY
Dossier : Āsana, 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 : Gorakshāsana.....	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 Dattātreyā.....	J-M. CREISMEAS
A coeur ouvert : Terre neuve.....	F. ROUX
Fiche yoga : Utthita satyeshikāsana.....	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 (ÉPUISÉ)

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 Satyeshîkâsana.....	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 Karanî.....	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

N°365 mars 2018

Vu d'ici, vu d'ailleurs : Colloque de l'Ecole Française de Yoga.....	J-P. LAFFEZ
Interview : Cécile Gordon.....	C.HUMBERT
Regard sur : Chronique qui vient du fin fond des âges.....	A. GRANGER
Textuellement : A la rencontre des Dieux de l'Inde	L. CATTALANO
A coeur ouvert: Le livre de chevet – Le Grand voyage de la vie.....	E. CHABBAL
Fiche yoga : Bhujangâsana.....	D. GERIN
Culture : Fugitive parce que reine.....	P. LEROY
Dossier : Le grand sphinx.....	M. TRIJAU
Chronique des EFY : Yoga-sonorités et rythmes du Sanskrit védique.....	C. LE GALLAIS
A votre avis : Les postures acrobatiques.....	I. MORIN LARBEY
Santé : Au rythme du soufflé 1/3.....	J-P. LAFFEZ
Marque pages.....	J-P. LAFFEZ

N°366 avril 2018

Vu d'ici, vu d'ailleurs : A Force d'Envies - Auroville.....	J-P. LAFFEZ / S. TALLON
Interview : Le groupe de recherche "yoga senior"	J-P. LAFFEZ
Regard sur : Du cinquantenaire d'Auroville... ..	P. ETEVENON
Textuellement : Yoga-Sûtras – Quatrième chapitre	F. MAZET
A coeur ouvert: Merci Vivaldi !.....	F. ROUX
Fiche yoga : Upavistha Konâsana	D. MASSON
Culture : De l'ardeur.....	P. LEROY
Dossier : Yoga et personnes âgées.....	A. MAMAN
Chronique des EFY : Cultures et spiritualités d'Asie.....	Y. TARDAN-MASQUELIER
A votre avis : Antéversion/rétroversion du bassin	J-P. LAFFEZ
Santé : Au rythme du souffle 2/3	J-P. LAFFEZ
Marque pages.....	J-P. LAFFEZ

N°367 mai 2018

Vu d'ici, vu d'ailleurs : Deux sites à visiter - Des rituels contre la pollution.....	J-P. LAFFEZ
Interview : Henri Gougaud.....	
Regard sur : Ne t'embête pas, on fait pour toi... ..	A. GRANGER
Textuellement : À la Rencontre des Dieux de l'Inde... ..	L. CATTALANO
A coeur ouvert: François Cheng – L'éveilleur	J-P. LAFFEZ
Fiche yoga : Utthita Trikonâsana Parivritta.....	D. MASSON
Culture : La faute à Saddam – Parlez-moi Lacan.....	P. LEROY
Dossier : Au fil du yoga	J. VIGNE
Chronique des EFY : EFY Paris, inscriptions 2018-19	C. LE GALLAIS
A votre avis : Personnes en surpoids.....	I. MORIN-LARBEY
Santé : Au rythme du souffle 3/3	J-P. LAFFEZ
Marque pages.....	J-P. LAFFEZ

N°368 juin 2018

Vu d'ici, vu d'ailleurs : Le Yoga, un business – Les exercices de respiration	J-P. LAFFEZ
Interview : François Echassoux	J-P. LAFFEZ
Regard sur : Vivons l'instant présent	P. ETEVENON
Textuellement : Yoga-Sûtras – Quatrième chapitre	F. MAZET
À coeur ouvert : Écoute le silence !.....	F. ROUX
Fiche yoga : Posture de torsion assise	A. HAMELIN
Culture : Néandertal – L'Expo.....	P. LEROY
Dossier : Les deux sourires.....	J. LACARRIERE
Chronique des EFY : Hélène Bériat.....	CLAIRE-LINE
À votre avis : Le symbolisme.....	G. SIGUIER-SAUNE
Santé : Une "bonne santé".....	A. MAMAN
Marque pages.....	J-P. LAFFEZ

N°369 septembre 2018

Vu d'ici, vu d'ailleurs : Culture et spiritualités d'Asie – Yoga en Chine	C. CLOVIS – A.S. ROCH
Interview : Alain Bonnasse-Gahot	F. CAPPELLE
L'agenda des carnets : Exposition Musée Guimet – Institut du Monde Arabe.....	S. TALLON
Textuellement : Bhagavad Gîta	A. CEBALLOS
À coeur ouvert : Ce jour est une lumière pâle et peu farouche	M. RAYBOIS
Fiche yoga : Kata Garbhâsana	C. HUMBERT
À votre avis : Postures et traitement médical.....	A. MAMAN – M. PETIGNY
Dossier : Etre un yogi.....	R. CLERC
Carnet d'Inde : Un éléphant de Goa à la cour de Rome.....	Y. TARDAN-MASQUELIER
Culture : Traversée, de Francis Tabouret	P. LEROY
Santé : Yoga et féminité	J-P. LAFFEZ
Marque pages.....	J-P. LAFFEZ

N°370 octobre 2018

Vu d'ici, vu d'ailleurs : DU – À devenir chèvre !.....	F. CAPPELLE – I. RIOU
Portraits : C.J.D Javary – M. BELLET	P. VAN EERSEL – Y. MASQUELIER – A. BOULETREAU
L'agenda des carnets : 24h du Raga – Yoga Festival - Méditation.....	F. CAPPELLE
Textuellement : Yoga-Sûtras – Quatrième chapitre	F. MAZET
À coeur ouvert : En voyage	F. ROUX
Fiche yoga : Sarvângâsana.....	I. BLANCHARD-TEISSIER
À votre avis : L'apport du symbolisme à la pratique du yoga	E-C THIERCELIN
Dossier : Les confusions. Ce que personne ne dit jamais.....	N. HAHOUTOFF
Carnet d'Inde : La société de castes.....	Y. TARDAN-MASQUELIER
Culture : Dix-sept ans, d'Eric Fottorino	P. LEROY
Santé : Le rythme juste	C. PASTEUR
Marque pages.....	J-P. LAFFEZ

N°371 novembre 2018

Vu d'ici, vu d'ailleurs : La mémoire – Yoga pour enfants en Inde.....	F. CAPPELLE – Y. BLOCH
Évènements : L'Observatoire du Yoga	Y. MASQUELIER
L'agenda des carnets : Raghu Rai – Derviche Tourneur – L'Inde des Livres.....	F. CAPPELLE
Textuellement : Shiva – Shakti, deux en un... ..	L. CATTALANO
À coeur ouvert : Sente	M. RAYBOIS
Fiche yoga : Paschimottanâsana.....	A. BONNASSE-GAHOT
À votre avis : Les cinq “bonnes” raisons de pratiquer le yoga.....	I. MORIN-LARBEY
Dossier : Sâmkhya-yoga	J-M. CREISMEAS
Carnet d'Inde : Un cheveu de Trop	Y. TARDAN-MASQUELIER
Livre du mois : Chien-loup de Serge Joncour	P. LEROY
Santé : Yoga et thérapie	J-P. LAFFEZ
Marque pages.....	J-P. LAFFEZ

N°372 décembre 2018

Vu d'ici, vu d'ailleurs : La FNEY enquête.....	F. CAPPELLE – A. S. ROCH
Interview : Petite spiritualité du yoga.....	P. TOMATIS – S. GROSSET
L'agenda des carnets : Mandela-Yoga Olfacto-Sonore-La gravité-Le souffle	F. CAPPELLE
Textuellement : Bhagavad Gîtâ	A. CEBALLOS
À coeur ouvert : Entre terre et ciel	F. ROUX
Fiche yoga : Adho mukha shvanâsana.....	S. LAGARDE-DEROUCHE
À votre avis : Tensions au niveau du cou.....	C. SOSA
Dossier : Mémoire du corps et fascias.....	J-P. LAFFEZ
Carnet d'Inde : Lutter sur le sable rouge, une ascèse	Y. TARDAN-MASQUELIER
Livre du mois : L'invention de la nature.....	P. LEROY
Santé : Le muscle psoas-iliaque	C. PASTEUR
Marque pages.....	J-P. LAFFEZ

N°373 janvier 2019

Vu d'ici / vu d'ailleurs : Séminaire formateurs – Élections en Inde	F. CAPPELLE – Y. MASQUELIER
Interview : L'Equipe des Carnets.....	J-P LAFFEZ
Agenda : Conférence, exposition, documentaire	F. CAPPELLE
Textuellement : Yoga Sûtra.....	F. MAZET
À coeur ouvert : Parmi d'autres.....	M. RAYBOIS
Fiche yoga : Utthita ardha dhanurâsana	C. SOSA
À votre avis : Priorités dans les flexions avant.....	A. HAMELIN
Dossier : Le Mexique	M-C. BERGERETTI
Livre du mois : Le coeur blanc.....	P. LEROY
Carnet d'Inde : La Compagnie française des Indes Orientales.....	Y. MASQUELIER
Santé / Anatomie : Corps et fonctions	J-P. LAFFEZ
Marque pages.....	J-P. LAFFEZ

N°374 février 2019

Vu d'ici, vu d'ailleurs : Stress au travail- Yoga en Roumanie.....	F. CAPPELLE-J.H. SEHIER / Y. BLOCH
Interview : Cinq questions à Yael BLOCH	J-P. LAFFEZ
L'agenda: Danse, musique, exposition, documentaire.....	F. CAPPELLE
Textuellement : À la Rencontre des Dieux de l'Inde	L. CATTALANO
À coeur ouvert : Donner vie à l'être	F. ROUX
Fiche yoga : Utthita âkarna dhanurâsana	C. VILLIERS
À votre avis : Pour quelles raisons méditer	M. PETIGNY
Dossier : Yoga et A.V.C	C. MAUCHAND
Livre du mois : Le poids des secrets	P. LEROY
Carnet d'Inde : Pondichéry, la perle française du Coromandel.....	Y. TARDAN-MASQUELIER
Santé : Corps et fonctions	J-P. LAFFEZ
Marque pages.....	J-P. LAFFEZ

N°375 mars 2019

Vu d'ici, vu d'ailleurs : Le microbiote – Cinéma indien	A. ULPAT / I. MORIN-LARBÉY
Interview – Portrait : Le Yoga au féminin.....	A. SOBOCINSKI, C. KOENIG, F. CAPPELLE
L'agenda: Danse, cinéma, documentaire.....	F. CAPPELLE
Textuellement : Bhagavad Gîtâ. Gandhi et Thoreau.....	A. CEBALLOS
À coeur ouvert : Ronceraie.....	M. RAYBOIS
Fiche yoga : Ustrâsana.....	I. BLANCHARD-TEISSIER
À votre avis : Étirer l'arrière des jambes	C. VILLIERS
Dossier : Respirations & principe féminin	C. VALLA
Le livre du mois : Nos conversations du mercredi	P. LEROY
Carnet d'Inde : Kâraikkâlammaiyâr	Y. TARDAN-MASQUELIER
Santé / Anatomie : Yoga et périnée	C. PASTEUR
Marque pages.....	J-P. LAFFEZ

N°376 avril 2019

Vu d'ici, vu d'ailleurs : Yoga et AVC – Le yoga chinois.....	F. CAPPELLE / A-S. ROCH
Interview – Portrait : David Le Breton, Le rire.....	C. HUMBERT
L'agenda: Expositions, conférence, album CD	F. CAPPELLE
Textuellement : Les Yoga sutrâ de Patanjali.....	F. MAZET
À coeur ouvert : Se désencombrer.....	F. ROUX
Fiche yoga : Utthita Jânu Vakra Ardha Dhanurâsana	A. HAMELIN
À votre avis : Étirer l'arrière des jambes	J. MARCHEL
Dossier : Le rire.....	B. AVRON, A. MAMAN, M-N PICHON
Le livre du mois : Je peins la lumière qui vient de tous les corps.....	P. LEROY
Carnet d'Inde : La Fontaine au Pendjab.....	Y. TARDAN-MASQUELIER
Santé / Anatomie : Physiologie du rire.....	C. PASTEUR
Marque pages.....	J-P. LAFFEZ

N°377 mai 2019

Vu d'ici, vu d'ailleurs : Certificat – Donations classes.....	Y. TARDAN-MASQUELIER / I. COUFFINHAL-RIOU
Interview: Myriam GOURFINK et Véronique WEIL	M.FORDACQ
L'agenda: Expositions, documentaires	F. CAPPELLE
Textuellement : À la rencontre des Dieux de l'Inde... ..	L.CATTALANO
À coeur ouvert : Sort des choses infimes	M. RAYBOIS
Fiche yoga: Pâda prasarana vakra trikonâsana	C. VILLIERS
À votre avis: Code d'éthique et de déontologie.....	C. HUMBERT
Dossier: Pratique: La grande Fente	M.TRIJAU
Le livre du mois: Le Prince à la petite tasse.....	P.LEROY
Carnet d'Inde: Chandernagor.....	Y.TARDAN-MASQUELIER
Santé / Anatomie: Yoga et système nerveux autonome.....	C.PASTEUR
Marque pages.....	J-P. LAFFEZ

N°378 juin 2019

Vu d'ici, vu d'ailleurs : Yoga à l'affiche – Le yoga au Japon.....	F.CAPPELLE/A.-S. ROCH
Interview: Christia BERTHELET LORELLE	C. HUMBERT
L'agenda: Conférence, Ateliers, Expositions.....	F. CAPPELLE
Textuellement : Les textes de yoga.....	Y. TARDAN-MASQUELIER
À coeur ouvert : Se désaltérer	F. ROUX
Fiche yoga: Vîrabhadhrâsana	D. GUÉRIN
À votre avis : Pourquoi l'expiration est plus difficile.....	C.HUMBERT
Dossier: Si petite et si grande à la fois.....	M.-C. BERGERETTI
Le livre du mois: Un passant incertain.....	P. LEROY
Carnet d'Inde : Les Jésuites français, du Siam à Pondichéry	Y. TARDAN-MASQUELIER
Santé / Anatomie : L'épaule et le yoga.....	J-P. LAFFEZ
Marque pages.....	J-P. LAFFEZ

N°379 septembre 2019

Vu d'ici, vu d'ailleurs : Dans les pas de Bouddha- Le kîrtan.....	F.CAPPELLE/I. COUFFINHAL
Interview: Les aventuriers du D.U	F. CAPPELLE
L'agenda: Expositions, Danse.....	F. CAPPELLE
Textuellement : Les yogas Sûtras dans notre pratique.....	O. MAZET
À coeur ouvert : Baguenaude	M. RAYBOIS
Fiche yoga: Shîrshâsana	D. MASSON
À votre avis : Se préparer à l'état méditatif	A. MAMAN
Dossier: Asthme et souffle.....	F.WEIL
Le livre du mois: Nos derniers festins.....	P. LEROY
Carnet d'Inde : Les "lettres édifiantes et curieuses"	Y. TARDAN-MASQUELIER
Santé / Anatomie : La micronutrition	C.PASTEUR
Marque pages.....	J-P. LAFFEZ

N°380 octobre 2019

Vu d'ici, vu d'ailleurs : Colloque – G. Bivolaru.....	C. LE GALLAIS et Y. TARDAN-MASQUELIER/Y. BLOCH
Interview: Alexandre ASTIER	F. CAPPELLE
Portrait: Pamphile	B. BÉRARD
L'agenda: Expositions, Festivals	F. CAPPELLE
Textuellement : La Bhagavad-Gîtâ : Introduction au texte	A.ASTIER
À coeur ouvert : Le jeu de la conscience.....	F. ROUX
Fiche yoga: Apsarâsana – La Gracieuse	I. MORIN LARBÉY
À votre avis : Choisir son école, sa lignée	I. MORIN LARBÉY
Dossier: Une expérience de yoga en Palestine	S. MERVILLE
Le livre du mois: Célébration	P. LEROY
Carnet d'Inde : Sous le ciel de l'Inde	Y. TARDAN-MASQUELIER
Santé / Anatomie : Le cycle de la vie : yoga et enfants.....	J-P. LAFFEZ
Marque pages.....	J-P. LAFFEZ

N°381 novembre 2019

Vu d'ici, vu d'ailleurs : Au nom de la danse – À Mexico.....	F. CAPPELLE/M-C. BERGERETTI
Interview: Alain Delay.....	J-P. LAFFEZ
Agenda: Théâtre, Festivals, Exposition, Colloque	F. CAPPELLE
Textuellement : Les Upanishads.....	A.DELAYE
À coeur ouvert : Circonstances.....	M. RAYBOIS
Fiche yoga: Catushpâdapitham – La table à quatre pieds	A. HAMELIN
À votre avis : Pratique personnelle	A. MAMAN
Dossier : Trois aspects de la respiration	J-P. LAFFEZ
Le livre du mois: Le Bal des folles	P. LEROY
Carnet d'Inde : Histoire d'un découvreur	Y. TARDAN-MASQUELIER
Santé / Anatomie : Le cycle de la vie : yoga, puberté et adolescence	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 : ___/___/___/___/___/

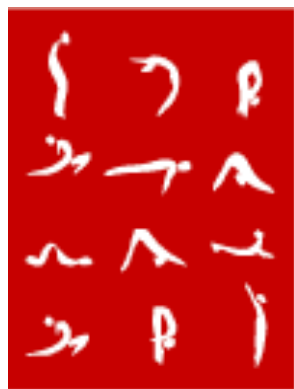
E-Mail : _____@_____

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