

L' alimentation ayurvédique : le grand livre / Sophie Benabi
Livre
de Sophie Benabi

Auteur(s) • [Benabi, Sophie. Auteur](#)

Editeur [Leduc](#)

Date d'édition 2021

Description 1 vol. (318 p.) ; ill. ; 18 cm

Note Bibliogr. et webliogr. p. 307-308

Sujet(s) [Ayurveda](#) ; [Diététique](#)

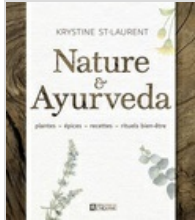
Langues [français](#)

Ean 9791028519476

Une initiation aux bases de l'ayurvéda, comportant un test pour déterminer la constitution ayurvédique qui correspond à son profil, suivie d'une explication des règles à suivre dans le cadre d'un régime détoxifiant fondé sur cette thérapeutique. Soixante recettes à destination des femmes enceintes, des enfants et des personnes aux intestins fragiles complètent l'ouvrage.

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
ST-VALLIER	Adulte	613.2 BEN
ST-VALLIER	Adulte	613.2 BEN



Nature & Ayurveda : plantes, épices, recettes, rituels bien-être / Krystine St-Laurent
Livres
de Krystine St-Laurent



Auteur(s)

- [St-Laurent, Krystine. Auteur](#)

Editeur

HOMME (DE L')

Date d'édition 2018

Description 344 p.

Sujet(s)

[Ayurveda](#)

Langues

[français](#)

Ean

9782761949705

Des confins de l'Inde ancienne jusqu'aux jardins et potagers du Québec, découvrez une sagesse qui se transmet depuis des milliers d'années, celle de puiser le meilleur de la nature pour soigner, apaiser, nourrir et régénérer le corps et l'esprit. Jadis infirmière, aujourd'hui herboriste, aromathérapeute certifiée, et passionnée de médecine ayurvédique, Krystine St-Laurent nous fait revoir notre rapport à la santé et notre conception du bien-être dans sa globalité (corps-coeur-esprit). Elle nous guide dans la découverte d'un art de vivre qui remet à l'honneur des plantes et épices aux bienfaits surprenants, et que l'on trouve facilement dans nos jardins et épiceries. Nourriture vivante, méditation, aromathérapie, automassage aux huiles, ce livre propose des rituels bien-être adaptés à notre réalité occidentale, permettant de renouer avec cette nature si bénéfique à notre équilibre et ainsi de retrouver notre essence. Une merveilleuse invitation à prendre soin de soi... tout naturellement. @Electre 2018

[Plus d'informations...](#)

Site

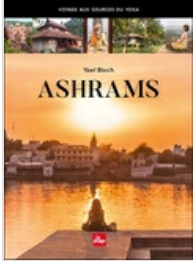
Emplacement

Cote

ST-VALLIER

Adulte

613 STL



Ashrams : voyage aux sources du yoga / Yael Bloch
Livre
de Yael Bloch

Auteur(s) • [Bloch, Yael \(1966-....\). Auteur](#)

Editeur [Editions la Plage](#)

Date d'édition 2018

Description 1 vol. (351 p.) ; ill. en coul. ; 22 cm

Note Lexique

Sujet(s) [Ashrams](#) ; [Inde](#)

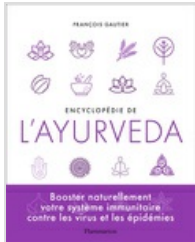
Langues [français](#)

Ean 9782842215880

La professeure de yoga retrace l'histoire des ashrams, revient sur le succès de cette tradition millénaire chez les yoguistes occidentaux, aborde les conditions pour y séjourner et présente une sélection d'ashrams indiens répartis selon différents critères : choix du guru, type de pratique corporelle, conditions d'accueil, organisation philosophique et spirituelle, entre autres. @Electre 2018

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
CREST	Adulte	294.543 BLO
ST-VALLIER	Adulte	294 BLO



Encyclopédie de l'ayurveda / François Gautier
Livre
de François Gautier

Auteur(s) • [Gautier, François \(1950-....\) - journaliste. Auteur](#)

Editeur [Flammarion](#)

Date d'édition 2021

Description 1 vol. (413 p.) ; illustrations en noir et en couleur ; 25 x 20 cm

Note Glossaire. Bibliogr. Sitogr.

Sujet(s) [Ayurveda](#)

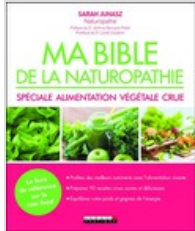
Langues [français](#)

Ean 9782081433472

Présentation de l'histoire et des principes de cette médecine traditionnelle indienne ainsi que de son influence sur la médecine occidentale et de ses pratiques comme le hatha-yoga, le pranayama ou encore la méditation. @Electre 2021

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
ST-VALLIER	Adulte	615 GAU



Ma bible de la naturopathie : spéciale alimentation végétale crue / Sarah Juhasz,...
Livre
de Sarah Juhasz

Auteur(s) • [Juhasz, Sarah. Auteur](#)

Editeur [Leduc.s pratique](#)

Date d'édition 2019

Description 1 vol. (491 p.) ; ill. ; 23 cm

Note Glossaire

Sujet(s) [Médecine naturelle](#) ; [Cuisine végétalienne](#) ; [Cuisine \(aliments crus\)](#)

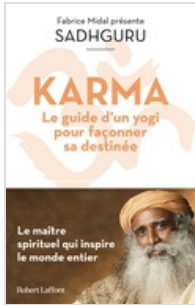
Langues [français](#)

Ean 9791028515508

L'auteure explique les avantages procurés par ce type d'alimentation et livre des conseils pour l'adopter au quotidien. La conservation des aliments crus, leur préparation, la lactofermentation, la germination ou encore la déshydratation sont abordées. Il présente également les nutriments à privilégier, des techniques complémentaires comme le yoga, le jeûne ou le bol d'air ainsi que 90 recettes.

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
ST-VALLIER	Adulte	615 JUH



Karma : le guide d'un yogi pour façonner sa destinée : le maître spirituel qui inspire le monde entier / Sadhguru
Livre
de Sadhguru

Auteur(s) • [Sadhguru. Auteur](#)

Avec • [Midal, Fabrice \(1967-....\). Éditeur scientifique](#)

Editeur [R. Laffont](#)

Date d'édition 2022

Description 1 vol. (325 p.) ; 22 x 14 cm

Note Traduit de l'anglais

Collection [Fabrice Midal présente](#)

Sujet(s) [Karma ; Guides pratiques et mémentos](#)

Langues [français](#)

Ean 9782221255384

A travers une vision du karma centrée sur la continuité et le destin, l'auteur propose des clés pour contrôler sa vie. Il identifie le karma aux actions et aux responsabilités individuelles plutôt qu'aux récompenses et aux punitions, puis décrit son potentiel de liberté et d'autonomisation. ©Electre 2023

[Autres documents de la même série](#)

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
ST-VALLIER	Adulte	158 SAD



Inde du Sud : Anthologie de la musique classique du sud de l'Inde
Musique & Audio

Contient

- [Invocation adressée au seigneur Ganes...](#)
- [Invocation adressée à la déesse Sarawa...](#)
- [Invocation adressée à la déesse Lakshmi](#)
- [Rig veda](#)
- [Yajur veda](#)
- [Atharva veda](#)
- [Swaravali tala adi](#)
- [Alankara I tala dhruva](#)

Alankara II tala mattya

Alankara III tala rupaka

Alankara IV tala jampa

Alankara V tala tripata

Alankara VI tala ata

Alankara VII tala eka

Gitam sri gananatha

Gitam vara veena

Jatiswaram

Exemple de sruti-peti

Exemple de tambura

Swarajati raavey

Varnam ninnu kori

Kriti rama nannu brovara

Kriti vallabha

Varnam sadinchine

Kriti krupa juchutaku

Ragam et Tanam

Raga alapana

Tanam

Kriti yenna tavam

Kriti vatapi ganapatim

Kriti illalo pranatarthi

Kanjira avec solkattu

Moorsing avec solkattu

Solo de moorsing

Tala vadyam

Pavalli

Mangalam bhavamana

Editeur

Harmonia Mundi (distrib.)

Date d'édition 2007

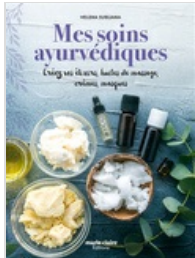
Description 4 disques compacts

Sujet(s) [musique carnatique](#) ; [Inde](#)

Cette histoire commence quatre mille ans avant Jésus Christ... Plus de 4 heures de musique : les plus grands maîtres de la plus haute tradition classique de l'Inde du Sud présentés par l'un d'entre eux : le grand violoniste L. Subramaniam.

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
ST-VALLIER	Adulte	9.38 IND



Mes soins ayurvédiques : créez vos élixirs, huiles de massage, crèmes, masques /
Helena Subijana
Livre
de Helena Subijana

Auteur(s)

- [Subijana, Helena. Auteur](#)

Editeur ["Marie Claire" éditions](#)

Date d'édition 2019

Description 1 vol. (160 p.) ; ill. en coul. ; 23 cm

Note Bibliogr. p. 157-

Sujet(s) [Ayurveda](#) ; [Soins de beauté](#) ; [Produits naturels](#) ; [Emploi en cosmétologie](#)

Langues [français](#)

Ean 9791032303986

Des soins de beauté inspirés de la tradition ayurvédique. Après une présentation des trois types de constitution individuelle, l'ouvrage aborde le style de vie, l'alimentation, le sommeil, l'exercice physique, la peau et les cheveux. Avec soixante recettes de cosmétiques naturels à réaliser soi-même.

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
ST-VALLIER	Adulte	613.4 SUB

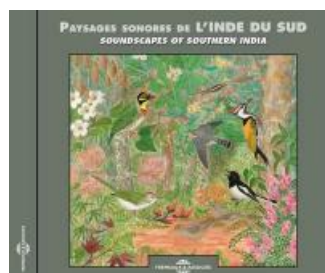


Paysages sonores de l'Inde du Sud / Bernard Fort
Musique & Audio
de Bernard Fort



Auteur(s)	• Fort, Bernard
Contient	Océan indien Au matin dans la forêt d'Auroville Fin de journée dans la forêt d'Auroville Nocturne dans la forêt d'Auroville
Editeur	Frémeaux & Associés
Date d'édition	2019
Description	1 disque compact (66 min) ; 1 livret
Sujet(s)	paysage sonore ; Inde
Langues	non applicable, pas de contenu linguistique
Ean	3448960271523

Voici un CD consacré aux paysages sonores de l'Inde du Sud : plus précisément dans la forêt d'Auroville, au bord de l'Océan indien et autour de Pondichéry, dans l'état du Tamil Nadu. Ce disque, réalisé par l'audio naturaliste Bernard Fort, tente de restituer les paysages sonores naturels, de jour et de nuit, avec un profond respect de la chronologie des chants, de leurs durées, des espaces et des contrastes dynamiques. Le vent, l'océan au loin, les sons de la forêt elle-même, souvent provoqués par la présence au sol ou dans les branchages de petits mammifères, participent aussi au paysage sonore.



Inde

Paysages sonores de l'Inde du Sud

Ecoutez des extraits :

- ▶ [1 : Océan indien](#)
- ▶ [2 : Au matin dans la forêt d'Auroville](#)
- ▶ [3 : Au matin dans la forêt d'Auroville](#)
- ▶ [4 : Au matin dans la forêt d'Auroville](#)
- ▶ [5 : Au matin dans la forêt d'Auroville](#)

Date de parution : [28/06/2019](#)

Label : [Frémeaux & Associés](#)

★ Notes sur l'album :

Voici un CD consacré aux paysages sonores de l'Inde du Sud : plus précisément dans la forêt d'Auroville, au bord de l'Océan indien et autour de Pondichéry, dans l'état du Tamil Nadu. Ce disque, réalisé par l'audio naturaliste Bernard Fort, tente de restituer les paysages sonores naturels, de jour et de nuit, avec un profond respect de la chronologie des chants, de leurs durées, des espaces et des contrastes dynamiques. Le vent, l'océan au loin, les sons de la forêt elle-même, souvent provoqués par la présence au sol ou dans les branchages de petits mammifères, participent aussi au paysage sonore.