



# Seasonal Yoga

Evolution for Everyone

## Koko koulutuksen ajan käytettävät kirjat:

- **Functional Anatomy of Yoga** by David Keil
- **The Scientific Keys, Vol 2 Key Poses of Hatha Yoga** by Ray Long
- **Asana Pranayama Mudra Bandha** by The Bihar Yoga publications
- **Yoga Nidra** by Bihar Yoga School
- **Spiritual Teachings of Yoga** by Forster and Manuel (Suositellaan luettavaksi ennen koulutusta.)

## Moduulien aiheisiin liittyvät kirjat:

- **The Science of Breath** by Swami Rama
- **A Search in Secret India / Salaista Intiaa etsimässä** by Paul Brunton
- **The Untethered Soul: The Journey Beyond Yourself** by Michael A. Singer
- **The Prophet / Profeetta** by Kahil Gibran
- **The Power of Now / Läsnaolon Voima** by Eckart Tolle

Edellä mainittujen kirjojen lisäksi koulutusmateriaaleihin kuuluu **Seasonal Yoga** by Julie Hanson & Sue Woodd, **Seasonal Yoga DVD:t** jokaiselle vuodenajalle sekä kurssimanuaalit, jotka jaetaan koulutukseen osallistujille ensimmäisessä moduulissa.

## Suosittelavia ylimääräisiä sekä joogatekniikkaan liittyviä että inspiroivia kirjoja:

- **Erakkomajoista Kuntosaleille** by Matti Rautaniemi
- **The Yamas & Niyamas: Exploring Yoga's Ethical Practice** by Deborah Adele
- **Yoga Mala** by Pattabhi Jois
- **The Serpent Power** by Arthur Avalon
- **Ashtanga Yoga** by David Swenson
- **Light on Yoga** by BKS Iyengar
- **Bringing Yoga to Life** by Donna Farhi
- **Autobiography of a Yogi** by Paramahansa Yogananda
- **Living with the Himalayan Masters** by Swami Rama
- **Learn to Meditate** by David Fontana
- **The Essential Book of Traditional Chinese Medicine Vol 1** by Lyu Yanchi

