



Frédérique LEBOEUF ALBERBIDE  
Enseignante de yoga  
formée et diplômée à l'IFY  
Tél. : 0677567285

**MEDITATION**  
Ateliers de 1h30

La méditation fait partie intégrante du yoga  
c'est le 6ème et 7ème membre du yoga (DHARANA et DHYANA)

la méditation est un entraînement mental qui consiste à vivre et être dans le présent, à calmer les fluctuations du mental non pas en les arrêtant mais en ne les alimentant pas.

Je vous proposerai 9 ateliers évolutifs sur 10 mois pour expérimenter la méditation par le biais de différents outils.  
ouverts aux non yogis

**INFORMATIONS PRATIQUES**

LIEU : 110 boulevard Arago  
85000 LA ROCHE SUR YON

DATES : les Samedi 23 novembre 2019  
Les 8 février, 16 mai 2020  
de 8.30 à 10.00

Participation à la séance : 25€

**3 personnes minimum pour l'ouverture de cet atelier**

---

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

NOM : ..... Prénom : .....

ADRESSE .....

Tél : .....

Je m'inscris à l'atelier « Méditation » du samedi de 8.30 à 10.00 et joins mon règlement

Fait à ..... Le .....Signature