



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

**Etude des YOGA SUTRA**  
Ateliers de 1h30

**Je vous propose une étude des textes de référence du yoga**  
**25 siècles nous séparent**

**DU YOGA SUTRA DE PATANJALI**

**Peu de textes sont aussi actuels et universels .**

**Je vous expose une présentation des 195 Sutra qui fasse écho en chacun d'entre nous, en quête de**  
**recherche spirituelle, et en tentant de les adapter à la vie que nous menons.**

**A comprendre de manière fine notre propre fonctionnement pour ainsi mieux comprendre les autres**

**Je vous proposerai 8 ateliers**

**INFORMATIONS PRATIQUES**

**LIEU :** 110 boulevard Arago  
85000 LA ROCHE SUR YON

**DATES :** les Samedi 23 novembre et 14 décembre 2019  
Les 25 janvier, 8 février, 7 mars, 4 avril, 16 mai et 13 juin 2020  
De 10.30 à 12.00

**Participation annuelle : 160 €**

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

---

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**NOM :** ..... **Prénom :** .....

**ADRESSE** .....

**Tél :** .....

**Je m'inscris aux ateliers « Etude des YOGA-SUTRA » du samedi de 10.30 à 12.00 et joins mon règlement.**

**Fait à** ..... **Le** ..... **Signature**