

# Ateliers YOGA

guidés par **Sophie Lambert**

professeur diplômée de l'**Institut Français de Yoga (IFY)**

Un enseignement dans la tradition de **TKV Desikachar** et **Krishnamacharya**

Yoga respectueux de la personne qui allie posture, respiration et méditation.

Yoga pour tous les publics grâce à l'adaptation créative des techniques (viniyoga) et à la progression (vinyasa) des séances.



aux **Grands Jardins du Theil**, pratiques extérieures ou en salle  
de 10h à 12h les samedis:

14 septembre, 12 octobre, 9 novembre, 7 décembre 2024,  
11 janvier, 1<sup>er</sup> février, 1<sup>er</sup> mars, 29 mars, 17 mai et 14 juin 2025

Tarifs : 150€ les 10 ateliers ou 20€/atelier  
+adhésions: IFY 15€ - Les Grands Jardins du Theil 10€.

Renseignements & inscriptions :  
06.63.17.60.83 / [sojuillard@wanadoo.fr](mailto:sojuillard@wanadoo.fr)



<https://www.ify.fr/>

<https://lesgrandsjardinsdutheil.fr/>