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, 1er février, 1ermars, 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

https://www.ify.fr/
https://lesgrandsjardinsdutheil.fr/