

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



Au **Bois de Flamanville**, pratiques extérieures, de 14h à 16h les samedis:  
13 septembre, 11 octobre 2025, 9 mai et 13 juin 2026.

Aux **Grands Jardins du Theil**, pratiques en salle, de 10h à 12h les samedis:  
8 novembre, 13 décembre 2025, 10 janvier, 7 février, 7 mars et 4 avril 2026.

Tarifs : 135€/10 ateliers ou 90€/6 ateliers ou 60€/4 ateliers

(+ adhésions IFY : 15€ et Les Grands Jardins du Theil: 10€)

ou 20€/1 atelier

Renseignements & inscriptions :

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



INSTITUT  
FRANÇAIS DE  
YOGA

