

# Stage de Yoga

**SAMEDI 29 MARS  
ET DIMANCHE 30 MARS 2025**

Avec Sophie Jammes  
Professeure certifiée  
de Yoga Iyengar  
Junior intermédiaire 2



STUDIO DE DANSE & YOGA

allegria

[www.allegria.studio](http://www.allegria.studio)

06 76 28 71 79

## LES HORAIRES

### SAMEDI

De 9h30 à 12h Cours général

et

de 16h à 18h30 Inversés et récupération

### DIMANCHE

De 9h à 10h Pranayama

et

De 10h30 à 13h Cours général

### Niveau

Minimum 1 an de pratique régulière  
en Yoga Iyengar

### Tarifs

Stage complet : 115€

+ 20€ d'adhésion à l'association si non adhérent.

Nombre de places limité: 15 personnes

Si vous ne pouvez pas faire le stage en entier

1 cours: 40€ (Hors cours de Pranayama)

Priorité aux personnes s'inscrivant au stage complet.

Il est possible de régler en plusieurs fois: nous consulter.



INSCRIPTION RÉSERVATION

VIA NOTRE AGENDA EN LIGNE, OU SMS AU 06 76 28 71 79

LIEU

ALLÉGRIA STUDIO 97 R DU DEVOIS ST GÉLY DU FESC MONTPELLIER NORD

# Sophie JAMMES

Professeur de Yoga Iyengar®  
Certifiée "Junior Intermédiaire 2 " en Mai 2021.  
Membre de l'Association Française de Yoga Iyengar

Se rend régulièrement en Inde depuis 2014 : convention Geeta Iyengar; séjours au Rimyi : Février 2017, Décembre 2019  
et dernièrement, Décembre 2022 : 1st week Rimyi teachers et Yoganusasanam avec Abhijata Iyengar au  
PYC Gymkhana, Pune,  
puis à Bellur : residential workshop avec Prashant Iyengar.

Ces dernières années, elle a suivi des enseignements avec Lydie Drivière, June Whittaker, Stéphane Lalo et Gabriella Guibilaro (stage d'été, WE). Jusqu'en 2020, elle prenait les cours de Daniele Navello au Centre Iyengar de Bordeaux des Chartrons, pendant 5 ans.  
Sur des temps plus courts, elle a suivi le travail de David Meloni (WE et Zoom), Uday Bhosale (Stage d'été), Loïs Steinberg ( 101 Adaptations online) et Cristina Costa en zoom.

Son premier professeur de yoga a été Cécile Barra\*, à fin des années 1980, sur Paris.  
\*ancienne danseuse de Mudra Béjart, partie 30 ans en Inde, avait pratiqué au Rimyi, auprès de Guruji, avant les certifications.

Les pratiques du Yoga, du Tai Chi Chuan, des méthodes Moshé Feldenkrais et Laban-Bartenieff favorisaient des rééquilibrages et de précieuses évolutions dans son travail d'Interprète en danse contemporaine.

De 1994 à 1998, auprès de Glenn Ceresoli, Simon M. Maroko et Sandor Remete, à Melbourne, en Australie, elle s'engage encore plus dans la pratique du yoga Iyengar®. En 1999, de retour en France, sur Marseille, elle pratique avec Stéphane Lalo et suit quelques stages avec Faeq Biria et Christian Pisano.

Parallèlement, pratique de Heartfulness meditation depuis 2012, séminaire à Khana Shanti Vanam en décembre 2022

