

Stage de Yoga

**SAMEDI 16 JANVIER
ET DIMANCHE 17 JANVIER 2027**

Avec Sophie Jammes
Professeure certifiée
de Yoga Iyengar
Junior intermédiaire 2



STUDIO DE DANSE & YOGA
allegria

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: 16 personnes

Si vous ne pouvez pas faire le stage en entier
1 cours: 40€ / 2 Cours: 70€ (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 HELLOASSO, 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, Daniele Navello

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 Taï 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.

Récemment: Mentor pour les futurs professeurs, et en formation thérapie avec Loïs
Steinberg

