Sonia Lenzi vive e lavora tra Bologna e Londra. La sua pratica artistica, nella quale la fotografia è utilizzata per indagare, stabilire o creare rapporti sociali attraverso segni, forme e gesti, riguarda temi di carattere trasversale, relativi all'identità e alla memoria delle persone e dei luoghi. È diplomata all'Accademia di Belle Arti di Bologna, laureata in Filosofia e in Giurisprudenza all'Università di Bologna e specializzata in Scienze Amministrative e in Archivi Digitali. I suoi lavori sono in collezioni private e pubbliche. Tra i principali progetti, pubblicazioni, mostre ed installazioni: "It Could Have Been Me/Avrei potuto essere io" (2015), Bologna, Stazione Alta Velocità/MAMbo, "Family Archaeologies" (2015), "Lares Familiares", Museo Archeologico di Napoli (2016), MLB gallery di Ferrara (2018), Istituto Italiano di Cultura a Londra (2019) "Prendimi a vivere con te" (2017), Fondazione Carlo Gajani di Bologna, Art City, "Last Portrait", Feminist Library, London, Women's Art Library, Special Collections and Archives a Goldsmiths, University of London (2019), "Take Me to Live with You. A Social Family Album", Blue Sky, Oregon Center for the Photographic Arts, (2021) pubblicato nello stesso anno da Kehrer Verlag, Heidelberg, Germania, con un saggio di Roberta Valtorta. "Looking for My Daughters", Artphilein Editions, Lugano, Svizzera (2022). Ha curato alcune mostre fotografiche e di photobooks, quali "Il Canale Emiliano Romagnolo nello sguardo di Enrico Pasquali" per il Canale Emiliano Romagnolo, esposta al Museo del Patrimonio Industriale (2018), rientrata nell'ambito dell'Anno Europeo per la Cultura (2023) alle Nuove Officine della Cultura del comune di Medicina. Per Artphilein Foundation, Lugano, Svizzera, la mostra "A Personal and Public Tool: for 'Daughters'" (2023).

Ha progettato e curato laboratori per Mus-E - progetto SET (Scuola e Territorio) Unindustria, Bologna (2016/2017).