

# YOGA

& AYURVÉDA\*

ÉTÉ 2023  
STAGES DE YOGA  
ÎLE DE NOIRMOUTIER / VENDÉE  
Du 15 au 22 juillet • Du 22 au 29 juillet

ASSOCIATION  
VANESSA & AKASHA  
PRÉVOST YOGA & AYURVÉDA

06 10 17 46 19 • vanprevost@gmail • www.vanessaprevost.fr



## Stages d'été • Île de Noirmoutier

2 STAGES DE YOGA Du 15 au 22 juillet & Du 22 au 29 juillet 2023

CES 2 STAGES PROPOSENT DES MATINÉES «ATELIERS».

CHACQUE JOUR, UNE THÉMATIQUE PARTICULIÈRE SOUTIEN UNE LONGUE PRATIQUE PONCTUÉE ET ENRICHIE D'ÉLÉMENTS THÉORIQUES ET PHILOSOPHIQUES.

5 matinées consacrées à la pratique du yoga soutenue par une thématique que vous explorez à travers les postures, l'attention au souffle, la relaxation et la méditation. Une longue pratique accessible quel que soit votre niveau puisqu'elle prend en compte vos possibilités et vos besoins. Elle est ponctuée d'éléments théoriques et philosophiques pour approfondir votre connaissance de l'art du yoga et votre pratique personnelle.

**Une invitation à explorer, prendre soin, respirer et se sentir en vacances!**

### ENSEIGNEMENT • VANESSA PRÉVOST

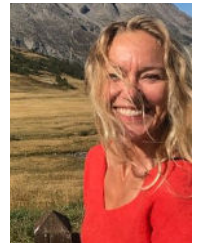
Pratiquante puis enseignante formée au yoga DESIKACHAR et diplômée ETY (Enseignement Transmission du Yoga), j'enseigne le yoga depuis une dizaine d'années.

Aujourd'hui, d'autres approches en particulier le yoga IYENGAR® et le Restaurative yoga enrichissent mon parcours auquel s'ajoute mon grand intérêt pour l'éducation somatique, les thérapies manuelles et énergétiques et la danse.

Je tisse les liens entre ces différents champs d'exploration donnant une couleur singulière à mes recherches, mes enseignements et accompagnements collectifs et individuels.

Parallèlement à l'enseignement, je développe un travail d'artiste plasticienne.

>>> + d'infos sur mon enseignement : [www.vanessaprevost.fr/stage-noirmoutier/](http://www.vanessaprevost.fr/stage-noirmoutier/)



### A QUI S'ADRESSE CES STAGES ?

Stages ouverts à toutes les personnes portées par la curiosité et le désir de découvrir l'art du yoga et/ou enrichir sa pratique.

### DÉROULÉ DES STAGES

**Stages en demi-journées • 9h-12h • Du lundi au vendredi**

Pour les ateliers, nous disposons d'une petite chaumière accolée au lieu d'hébergement et d'un grand jardin avec un très beau chêne, des acacias et des petits recoins.

Ils se déroulent uniquement le matin pour vous laisser le temps d'intégrer les enseignements et profiter de l'île selon vos envies.

### LE LIEU

**Barbâtre sur l'île de Noirmoutier (Vendée).**

Vous logez à Barbâtre sur l'île de Noirmoutier dans une maison pouvant accueillir 6 personnes en 3 chambres. La maison dispose d'un grand jardin avec table de jardin, relaxes et barbecue.

Location de vélos et commerces à proximité. Le dimanche matin magnifique marché à Noirmoutier en l'île.

Et la plage est à 3mn à pieds! Le paradis! >>> + d'infos : [www.vanessaprevost.fr/stage-noirmoutier/](http://www.vanessaprevost.fr/stage-noirmoutier/)

Quelques places sans hébergement sont possibles (résidents de l'île).

### POUR VENIR

En train, arrivée gare de Nantes puis bus SNCF jusqu'à Barbâtre. Possibilité de co-voiturer en fonction des participants.

### TARIFS

**Enseignement : 250€ • 5 matinées «Atelier» • 9h-12h • Hébergement : 183€ • (+ taxe de séjour à rajouter)**

Le coût de l'hébergement comprend 7 nuitées • Du samedi 16h au samedi suivant 11h.

Les repas sont à votre charge. "Popotte" commune à organiser. Le ménage en fin de séjour est réalisé par vos soins.

### INSCRIPTION

Par ordre d'arrivée et à réception du bulletin d'inscription complet (disponible sur le site)

**Merci de me contacter avant votre inscription et pour toute information complémentaire:**

Tél. 06 10 17 46 19 • [vanprevost@gmail.com](mailto:vanprevost@gmail.com) • [www.vanessaprevost.fr](http://www.vanessaprevost.fr)



## Stages d'été • Île de Noirmoutier

2 STAGES DE YOGA Du 15 au 22 juillet & Du 22 au 29 juillet 2023  
5 matinées "Ateliers" à Barbâtre sur l'île de Noirmoutier

### Fiche d'inscription

Nom ..... Prénom .....

Âge ..... Profession .....

Tél : ..... E-mail .....@.....

Adresse: .....

Nombre d'années de pratique du yoga .....

À quelle fréquence pratiquez-vous? .....

Avez-vous une pratique personnelle? .....

Avez-vous des problèmes de santé particuliers que vous souhaiteriez signaler ? .....

**Vous vous inscrivez au :**  STAGE 1 DU 15 AU 22 JUILLET •  STAGE 2 DU 22 AU 29 JUILLET

• **Réglez le montant de l'enseignement à Vanessa Prévost soit 250€**

PAR VIREMENT BANCAIRE •  PAR CHÈQUE •  EN ESPÈCE

Vanessa Prévost

IBAN FR76 1680 7004 0036 2204 6519 330 / BIC CCBPFRPPGRE / Banque Populaire

Les modalités d'annulation : Aucun Rbst (sauf motif médical justifié).

• **Le règlement de l'hébergement se fera sur place en début de stage.**

Le coût de l'hébergement s'élevant à 183€ comprend 7 nuitées.

Arrivée le samedi à partir de 16h • Départ le samedi à 11h.

Les autres repas sont à votre charge. "Popotte" commune à organiser.

Le ménage en fin de séjour est réalisé par vos soins.

• **Vous venez avec votre matériel de pratique**

Un tapis antidérapant, 2 briques, 1 sangle (3m), 2 couvertures, et si possible 1 bolster.

Le ..... Fait à ..... Signature

