

# YOGA

& AYURVÉDA\*

STAGES ÉTÉ 2024  
ÎLE DE NOIRMOUTIER / VENDÉE  
YOGA, MOUVEMENT & CRÉATION

ASSOCIATION  
VANESSA & AKASHA  
PRÉVOST YOGA & AYURVÉDA

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

## STAGE N°1 DU 20 AU 27 JUILLET 2024

### • L'ART DU YOGA •

#### UN STAGE CONSACRÉ AU YOGA À TRAVERS SES DIFFÉRENTS ASPECTS

POSTURES / ATTENTION AU SOUFFLE / RELAXATION / MÉDITATION  
ENRICHIS D'ÉLÉMENTS THÉORIQUES & PHILOSOPHIQUES

Des pratiques accessibles quelque soit votre niveau puisqu'elles prennent en compte vos possibilités et vos besoins.

L'écoute et l'ajustement sont essentiels dans mon approche afin de respecter les besoins et les possibilités de chacun pour une pratique qui prend soin.

Dans «pratique», j'entends la discipline corporelle, l'attention au souffle, la méditation, enrichie d'éléments théoriques et philosophiques. Le yoga ne peut être une pratique qui se limiterait à la pratique corporelle. Si c'était le cas, alors ce ne serait pas du yoga.

Les éléments théoriques et philosophiques sont là pour approfondir notre connaissance de l'art du yoga.

**Cette semaine est une invitation à explorer en profondeur, prendre soin, respirer et se sentir en vacances!**

# INFOS PRATIQUES STAGE N°1

## DU 20 AU 27 JUILLET 2024

### • L'ART DU YOGA •

#### A QUI S'ADRESSE CE STAGE ?

Stage ouvert à toute personne portée par la curiosité et le désir de découvrir et développer l'art du yoga.

#### DÉROULÉ DU STAGE

Arrivée le samedi 20 juillet à partir de 14h. Départ le samedi 27 juillet dans la matinée.

Dimanche 21 juillet, journée pour s'installer et découvrir l'île à votre guise.

Le stage débute le lundi 22 juillet à 9h et se termine le vendredi 26 juillet à 18h30.

Du lundi au vendredi : pratique de 9h à 11h

Lundi / mercredi / vendredi : pratique de 17h à 18h15

Pour les pratiques nous disposons d'une jolie chaumière accolée au lieu d'hébergement et d'un grand jardin.

Les horaires sont susceptibles d'être modifiés selon les besoins mais ils vous laisseront toujours le temps d'intégrer les enseignements et profiter de l'île.

#### TARIF ENSEIGNEMENT 300€

5 ateliers de 2h du lundi au vendredi et 3 séances d'1h15 en fin de journée.

Stage non fractionnable. Inscription pour toute la semaine.

Quelques places pour le **stage hors hébergement** sont possibles avec un supplément de 60€.

#### TARIF HÉBERGEMENT 180€

Le tarif hébergement comprend 7 nuitées / Du samedi 14h 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.

Possibilité de bénéficier d'un **hébergement accompagnant hors stage** selon la place disponible.

Me contacter.

#### RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTION

Merci de me contacter par téléphone au: 06 10 17 46 19 ou par mail : [vanprevost@gmail](mailto:vanprevost@gmail)

Vous venez avec votre matériel de pratique : 1 tapis antidérapant, 2 briques, 1 sangle (3m), et si possible 1 bolster.





## STAGE N°2 DU 27 JUILLET AU 3 AOÛT 2024

### • YOGA, MOUVEMENT & CRÉATION •

#### STAGE PLURIDISCIPLINAIRE

QUI RÉUNIT LA PRATIQUE DU YOGA, LA DANSE LIBRE ET LA CRÉATION  
DONT LE FIL CONDUCTEUR EST L'AUTO PORTRAIT.

Le yoga nous permet d'être dans une autre qualité de présence à soi et au monde, affiner nos perceptions et ressentis, nous mettre en contact avec le mouvement de vie.

L'expression corporelle ou danse libre laisse ce mouvement de vie se révéler et prendre forme librement dans la matière de notre corps.

La créativité à travers différents champs d'expression (dessin, peinture, écriture, chant...) est une extension de ce mouvement et laisse une trace de nos explorations.

Nous ferons donc des allers-retours entre le yoga, la danse libre et la création et vous rendrez hommage à ce joli voyage en réalisant le dernier jour un autoportrait dessiné.

Pour participer à ce stage, j'insiste sur le fait qu'il n'est pas nécessaire d'être un grand yogi pour faire du yoga, ni danseur/se pour danser, ni peintre pour peindre, ni philosophe pour philosopher, ni écrivain/e pour trouver les mots....

Tout est là, profitons simplement d'une semaine au bord de la mer, sur une île, pour créer un temps et un espace libres pour l'expression et la créativité.

## INFOS PRATIQUES STAGE N°2 DU 27 JUILLET AU 3 AOÛT 2024

### • YOGA, MOUVEMENT & CRÉATION •

#### A QUI S'ADRESSE CE STAGE ?

Stage ouvert à toute personne désireuse d'activer sa créativité en expérimentant différentes pratiques.

#### DÉROULÉ DU STAGE

Arrivée le samedi 27 juillet à partir de 14h. Départ le samedi 3 août dans la matinée.  
Dimanche 28 juillet, une journée pour s'installer et découvrir l'île à sa guise.  
Le stage débute le lundi 29 juillet à 9h30 et se termine le vendredi 2 août vers 18h30.

#### Planning des rencontres

Lundi : 9h30 - 12h / 16h -18h

Mardi : 9h -13h

Mercredi : 9h -13h

Jeudi : 9h -11h / 16h-18h

Vendredi : 9h-12h / Dernière journée consacrée à la réalisation d'un autoportrait.

Nous disposons d'une jolie chaumière accolée au lieu d'hébergement pour les pratiques et d'un grand jardin avec un très beau chêne, des acacias et des petits recoins.

Les horaires sont susceptibles d'être modifiés selon les besoins mais ils vous laisseront toujours le temps d'intégrer les enseignements, de créer et profiter de l'île.

#### TARIF ENSEIGNEMENT 380€

Stage non fractionnable. Inscription pour toute la semaine.

Quelques places pour le **stage hors hébergement** sont possibles avec un supplément de 60€ pour le lieu.

#### TARIF HÉBERGEMENT 180€

Le tarif hébergement comprend 7 nuitées • Du samedi 14h 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.

Possibilité de bénéficier d'un **hébergement accompagnant hors stage** selon la place disponible.

Me contacter.

#### RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTION

Merci de me contacter par téléphone au: **06 10 17 46 19** ou par mail: [vanprevost@gmail](mailto:vanprevost@gmail.com)

Pour ce stage, outre le matériel nécessaire à la pratique du yoga, une liste complémentaire vous sera fournie ultérieurement pour la partie création.







## ENSEIGNEMENT • VANESSA PRÉVOST

Praticante puis enseignante formée au yoga DESIKACHAR et diplômée ETY (Enseignement Transmission du Yoga). Après une carrière dans les arts graphiques, j'enseigne le yoga depuis une douzaine d'années en cours collectifs et individuels.

D'autres approches en particulier l'enseignement de BKS IYENGAR et le Restaurative yoga enrichissent mon parcours auquel s'ajoute mon grand intérêt pour l'éducation somatique, les thérapies manuelles, énergétiques et la danse.

La création est présente dans ma vie au travers de certains de mes enseignements et aussi de mes recherches personnelles (dessin, peinture et céramique)

## >>> INFOS COMPLÉMENTAIRES SUR LE LIEU DU STAGE

### **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. Et la plage est à 3mn à pieds. Le paradis!

Location de vélos et commerces à proximité.

Le dimanche matin magnifique marché à Noirmoutier en l'Île.

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

### **Pour venir**

En train, arrivée gare de Nantes puis bus SNCF jusqu'à Barbâtre.

Possibilité de co-voiturer en fonction des participants.

### **Inscription**

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

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

par téléphone au 06 10 17 46 19 ou par mail [vanprevost@gmail](mailto:vanprevost@gmail.com)

## FICHE D'INSCRIPTION AUX STAGES

L'ART DU YOGA DU 20 AU 27 JUILLET

YOGA, MOUVEMENT ET CRÉATION DU 27 JUILLET AU 3 AOÛT

NOM ..... PRÉNOM .....

ÂGE ..... PROFESSION .....

TÉL. .... E-MAIL ..... @ .....

ADRESSE POSTALE: .....

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 N°1 L'ART DU YOGA du 20 au 27 juillet / 300€

Un acompte de 200€ à l'ordre de Vanessa Prévost est versé lors de l'inscription.

La somme restante sera réglée en début de stage.

par virement bancaire •  par chèque •  en espèce

STAGE N°2 YOGA, MOUVEMENT ET CRÉATION du 27 juillet au 3 août / 380€

Un acompte de 280€ à l'ordre de Vanessa Prévost est versé lors de l'inscription.

La somme restante sera réglée en début de stage.

par virement bancaire •  par chèque •  en espèce

### RÉFÉRENCE BANCAIRE

Titulaire du compte : Vanessa Prévost

Adresse postale : 62 rue Maquis de l'Oisans 38520 Le Bourg d'Oisans

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

>>> L'inscription au stage est effective après réception du règlement de l'acompte..

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

HÉBERGEMENT /180€ (7 nuitées)

Un acompte de 80€ par chèque est à envoyer lors de l'inscription à :

Agnès Lardy 9 rue de l'église 85630 Barbâtre

Fait à .....

Le .....



Signature