



yoga

& AYURVÉDA*

STAGE DE JUIN 2025
DU 16 AU 19 JUIN
LE BOURG D'OISANS (38)

EXPLORER, PROGRESSER, INTENSIFIER, AFFINER

yoga

www.wanessaprevost.fr

STAGE DU 16 AU 19 JUIN 2025

“EXPLORER, PROGRESSER, INTENSIFIER, AFFINER”

UNE APPROCHE GRADUELLE SUR PLUSIEURS SÉANCES CONSACRÉES AUX DIFFÉRENTS ASPECTS DU YOGA

PRATIQUE POSTURALE / EXPLORATION DU SOUFFLE / INTÉRIORISATION / MÉDITATION

S'offrir l'expérience d'une pratique plus soutenue en participant à 4 séances minimum dans une même semaine.

Au fur et à mesure des séances, les bienfaits d'une pratique régulière et graduelle sont perceptibles autant sur le plan physique et respiratoire qu'au niveau du mental. La pratique quasi quotidienne crée les conditions favorables pour explorer plus en profondeur les différents aspects du yoga et progresser, développer et affiner ses perceptions et connaissances.

Par "connaissance", j'entends la connaissance acquise par l'expérience qu'elle soit celle des asanas (postures), pranayama (l'exploration du souffle), prathihara (intérieurisation), dharana (présence ou état d'attention) et dhyana (méditation).

Tous ces aspects du Yoga convergent dans une même direction et contribuent à une plus grande connaissance de soi.

Une semaine portée par la curiosité et le désir d'explorer, progresser, intensifier et affiner son art du yoga.

STAGE DU 16 AU 19 JUIN 2025

INFOS PRATIQUES

“EXPLORER, PROGRESSER, INTENSIFIER, AFFINER”

A QUI S'ADRESSE CE STAGE ?

Stage ouvert à toute personne portée par le désir d'explorer et affiner l'art du yoga.

DÉROULÉ DU STAGE

Lundi 16 juin : séances 8h30-10h & 18h30-20h

Mardi 17 juin : séance 18h30-20h

Mercredi 18 juin : séances 8h30-10h & 18h30-20h

Jeudi 19 juin : 18h30-20h

Les séances du matin se dérouleront en extérieur si le temps le permet.

TARIF ENSEIGNEMENT

4 séances d'1h30

Adhérent à l'association AKASHA: 110€

Non-adhérent : 110€ + 15€ (adhésion à l'association AKASHA)

Séance supplémentaire d'1h30: 20€ par séance

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTION

Avant votre inscription

Si vous n'avez jamais participé à ce stage, merci de me contacter avant votre inscription par téléphone au [06 10 17 46 19](tel:0610174619) ou par mail vanprevost@gmail.com

Pour valider votre inscription

Merci de retourner la fiche d'inscription et de faire le règlement du stage par chèque ou virement dans le même temps (modalités cf fiche d'inscription)

Matériel de pratique nécessaire

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

Merci de me tenir informer s'il vous manque du matériel.



FICHE D'INSCRIPTION

STAGE DU 16 AU 19 JUIN 2025

“EXPLORER, PROGRESSER, INTENSIFIER, AFFINER”

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 ?

Le règlement du stage se fait au moment de l'inscription.

- Adhérent association AKASHA : 110€/ 4 séances d'1h30
- Non-adhérent : 110€/ 4 séances + 15€ adhésion Akasha à régler séparément par chèque à l'ordre de Association Akasha.

Je souhaite faire 1 ou 2 séance(s) supplémentaire (s) d'1h30 soit 20€ par séance supp.

Indiquez le nombre de séances :

Je réserve mes séances :

- lundi 16 à 8h30 • lundi 16 à 18h30 • mardi 17 à 18h30 • mercredi 18 à 8h30
- mercredi 18 à 18h30 • jeudi 19 à 18h30

Je règle :

- par virement bancaire • par chèque à l'ordre de Vanessa Prévost • 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 et de la fiche d'inscription

>>> Les modalités d'annulation : vanessaprevost.fr

Fait à

Le

Signature suivie de la mention
"Lu et approuvé"



ENSEIGNEMENT • VANESSA PRÉVOST >>> vanessaprevost.fr

Pratiquante puis enseignante formée au **yoga DESIKACHAR** et **diplômée ETY** (Enseignement Transmission du Yoga avec Claude Maréchal).

Après des études artistiques et une carrière dans les arts graphiques, j'enseigne et transmets le yoga depuis une douzaine d'années en cours collectifs, individuels et lors de stages.

D'autres approches, en particulier le **yoga IYENGAR** sont venus enrichir mon parcours de pratiquante et d'enseignante.

Actuellement, je suis engagée dans un mentorat de 3 ans auprès de Juliette Dürrleman pour recevoir l'enseignement de BKS IYENGAR. Une très belle aventure personnelle qui donne aussi suite à mon cheminement dans l'étude et la transmission du yoga.

Ces 2 approches très complémentaires me permettent de mettre en œuvre un enseignement où précision, recherche d'alignement et d'ajustement donne son sens profond à la pratique des postures et crée les conditions pour le déploiement de tous les autres aspects du Yoga.

>>> INFOS COMPLÉMENTAIRES SUR LE LIEU DU STAGE

Le Bourg d'Oisans (38).

Le Bourg se situe dans la plaine de l'Oisans entre Grenoble et Briançon, sur la route qui traverse les Alpes offrant un relief étonnamment plat au cœur du massif des Écrins.

Le stage se déroule dans l'ancienne école du Marronnier au Bourg d'Oisans.

La pratique du matin se fait dans un jardin à l'écart de toute agitation et propice à l'interiorisation.

Pour venir

À 35mn de Grenoble en voiture.

Aussi, un large réseau de bus au départ de la gare de Grenoble.

Hébergements

Nombreuses possibilités. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'office de tourisme. Possibilité d'hébergement chez des participants vivant à Bourg d'Oisans. Me contacter.