

# YOGA

& AYURVÉDA\*

RETRAITE DE YOGA ÉTÉ 2025  
LE THORONET / VAR

L'ART DU YOGA

  
VANESSA & ASSOCIATION  
PRÉVOST AKASHA  
YOGA & AYURVÉDA

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

RETRAITE DU 16 AU 20 JUILLET 2025

• 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 et 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.

Je souhaite que ces quelques jours au cœur du Var près de l'abbaye du Thoronet soient une véritable parenthèse pour vous sentir en vacances tout en explorant avec profondeur l'art du Yoga.

## INFOS PRATIQUES DU 16 AU 20 JUILLET 2025

### • 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 mercredi 16 juillet à partir de 16h30. Départ le dimanche 20 juillet fin d'après-midi.

Pour les pratiques, nous disposons d'une salle de 65m<sup>2</sup> chaleureuse et lumineuse ouvrant sur l'extérieur avec un parquet au sol.

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

- Mercredi 16 juillet : Accueil à 18h suivi d'une pratique
- Jeudi 17 / vendredi 18 / samedi 19 juillet
  - Pratique du matin de 8h30 à 10h30
  - Pratique fin de journée 17h à 18h30 (horaire susceptible d'être modifié)
- Dimanche 20 juillet
  - Pratique du matin de 8h à 10h & de 14h à 15h

Les horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction des besoins de l'enseignement.

**TARIF ENSEIGNEMENT 300€ + 15€ d'adhésion à l'association AKASHA**

#### TARIF HÉBERGEMENT 280€

Le tarif hébergement comprend 4 nuitées en pension complète (repas végétariens) du mercredi 16 juillet 16h30 au dimanche 18h.

Le lieu d'hébergement "Au cœur des Pételins" nous offre un espace parfait pour une retraite de quelques jours en pleine nature.

Les chambres s'organisent entre la maison et plusieurs habitats insolites tout proches.

La maison est entourée d'un vaste jardin méditerranéen. Il y a une petite piscine pour trouver un peu de fraîcheur (réserve d'eau de pluie). Autour, de nombreux chemins de randonnées conduisent vers le Thoronet, le fleuve Argens, les hameaux environnants, les sites de dolmens et de menhirs.

Le Yoga et la nature prendront soin de nous. Et pour nos papilles, nous aurons la chance de goûter à une nourriture simple, saine, colorée et bio avec des produits locaux préparés par nos hôtes.

**Au cœur des Pételins (Le Thoronet - Var) >>> + d'infos sur le web : [auecoeurdespetelins.fr](http://auecoeurdespetelins.fr)**





## ENSEIGNEMENT • VANESSA PRÉVOST

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 aventure personnelle et une belle 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.

Cette soif de découvrir m'a amenée à explorer d'autres pratiques et manières d'accompagner BMC©, Art Life Process©, NEURODANSE©.

J'ai un immense plaisir à créer du lien entre toutes ces disciplines qui m'inspirent, à partager et transmettre mes connaissances acquises par mon expérience.

Dans le cadre de mes stages **Poésie de saison, Corps poétique©**, je développe un enseignement où yoga, mouvement libre, création et poésie s'entremêlent.

Parallèlement à la transmission du yoga, je développe un travail personnel de création.

## RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTION

**Avant toute inscription merci de me contacter par téléphone : 06 10 17 46 19 ou par mail : [vanprevost@gmail](mailto:vanprevost@gmail.com)** Les inscriptions se feront par ordre d'arrivée et à réception du bulletin d'inscription complété.