

yoga

& AYURVÉDA*

STAGE ÉTÉ 2025
ÎLE DE NOIRMOUTIER / VENDÉE
YOGA, MOUVEMENT & CRÉATION

 ASSOCIATION
VANESSA PRÉVOST & **AKASHA**
YOGA & AYURVÉDA

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

STAGE DU 26 JUILLET AU 2 AOÛT 2025

• POÉSIE DE SAISON, CORPS POÉTIQUE© •

STAGE PLURIDISCIPLINAIRE

STAGE PLURIDISCIPLINAIRE OÙ YOGA, MOUVEMENT LIBRE, CRÉATION ET POÉSIE
S'ENTREMÊLENT AUTOUR DU CONCEPT DES MAYA KOSAS

Cette année, le fil conducteur sont **les Maya Kosas** concept central dans la philosophie du Yoga décrivant cinq enveloppes ou niveaux de l'être humain.

Je vous propose **5 jours pour explorer ces 5 enveloppes** qui constituent notre être.

Un voyage qui nous entraînera de notre enveloppe la plus externe vers nos espaces subtils. Nous explorerons ce concept par la pratique du Yoga et lui donnerons forme aussi à travers une expression corporelle plus libre et la création (dessin, peinture, écriture...).

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 DU 26 JUILLET AU 2 AOÛT 2025

A QUI S'ADRESSE CE STAGE ?

Stage ouvert à toute personne désireuse d'approfondir certains aspects du Yoga et d'activer sa créativité en expérimentant différentes pratiques.

DÉROULÉ DU STAGE

La pratique débute le lundi 28 juillet à 9h30 et se termine le vendredi 1er août vers 18h30.

Planning des rencontres

Lundi : 9h30 - 12h30 / 17h-18h30 • Mardi : 9h30 -12h30 • Mercredi : 9h30 -12h30 • Jeudi : 9h30 -12h30 / 17h-18h30 • Vendredi : Cette dernière journée sera un temps de création personnelle et d'intégration de ce joli voyage à travers les Kosa. **Son programme** n'est pas encore arrêté. Une pause est prévue en milieu de chaque matinée.

Cette année, le lieu du stage est dissocié du lieu d'hébergement (salle de la Chapelle à Barbâtre).

Pour s'y rendre, en vélo prévoir 10mn. Possibilité de louer des vélo à Barbâtre.

À pied, ce peut être l'occasion d'une belle promenade sur la plage de Barbâtre (30mn).

Les horaires du stage 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€ + 15€ (adhésion à l'association AKASHA)

Stage non fractionnable. Inscription pour toute la semaine.

TARIF HÉBERGEMENT 185€/pers.

Le tarif hébergement comprend 7 nuitées dans une belle maison qui offre 6 couchages répartis en 3 grandes chambres. Située en plein cœur de Barbâtre, vous disposez d'un magnifique jardin et d'une situation exceptionnelle (2mn à pied du centre et à 5mn de l'immense plage de Barbâtre).

Arrivée le samedi 26 juillet à partir de 13h. Départ le samedi 2 août dans la matinée.

Dimanche 27 juillet est une journée pour vous installer et découvrir l'île à votre guise.

Les repas sont à votre charge. "Popotte" commune possible à organiser entre vous.

Le ménage en fin de séjour est réalisé par vos soins. Le linge de lit peut être fourni pour les personnes venant en train.

Pour venir en train, arrivée gare de Nantes puis bus SNCF jusqu'à Barbâtre.

Possibilité d'organiser un co-voiturage entre stagiaires.

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTION

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

Pour ce stage, vous venez avec votre matériel de pratique : 1 tapis antidérapant, 2 briques, 1 sangle (2,5 ou 3m) et si possible 1 bolster. Outre le matériel de Yoga, une petite liste complémentaire vous sera fournie ultérieurement pour la partie création.





ÉTÉ 2024 ♡♡

YO
GA

www.vanessaprevost.fr



MON PARCOURS ET MON 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 Dürleman pour recevoir l'enseignement de BKS IYENGAR. Une très belle aventure personnelle et une 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© et la 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.

FICHE D'INSCRIPTION • STAGE NOIRMOUTIER

YOGA, MOUVEMENT ET CRÉATION DU 26 JUILLET AU 2 AOÛT 2025

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 D'ÉTÉ YOGA, MOUVEMENT ET CRÉATION du 26 juillet au 2 août / 380€

• Un acompte de 190€ à l'ordre de Vanessa Prévost est versé lors de l'inscription.

par virement bancaire • par chèque • en espèce

• La somme restante soit 190€ sera à régler 30 jours avant le début du stage par virement bancaire.

RÉFÉRENCE BANCAIRE

Titulaire du compte : Vanessa Prévost

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

+ 15€ si vous n'êtes pas encore adhérent à l'association AKASHA (saison 2024/2025).

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

> L'inscription au stage est effective après réception du règlement de l'acompte avec la fiche d'inscription complétée.

> Les modalités d'annulation sont consultables sur mon site : vanessaprevost.fr

HÉBERGEMENT /185€ (7 nuitées)

Un acompte de 85€ par chèque à l'ordre d'Agnès Lardy est à envoyer lors de l'inscription à : Agnès Lardy 9 rue de l'église 85630 Barbâtre

Fait à

Le



Signature suivie de la mention
"Lu et approuvé"