



" J'enseigne et transmets le yoga depuis une douzaine d'années.

Aujourd'hui, je relie 2 approches qui me paraissent proches et surtout très complémentaires.

Celle de **T.K.V Desikachar** que j'ai reçu sous le nom de **Viniyoga** et de **B.K.S Iyengar** que j'étudie actuellement dans le cadre d'un mentorat de 3 ans auprès de Juliette Dürleman.

Cela me permet de mettre en œuvre un enseignement où précision, recherche d'alignement et d'ajustement donne son sens profond à la pratique des postures de yoga et crée les conditions pour le déploiement de tous les autres aspects du yoga.

Je ne délaisse pas non plus ma part créative en proposant des stages pluridisciplinaires où yoga, danse et création s'entremêlent avec poésie..."

Vanessa Prévost



www.vanessaprevost.fr

yoga

& AYURVÉDA

SAISON 2025/2026
BOURG D'OISANS

COURS, ATELIERS & STAGES

SELON LES TRADITIONS VINIYOGA ET YOGA IYENGAR©

PRATIQUES COLLECTIVES / ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL
ATELIERS ET STAGES DE YOGA & STAGES PLURIDISCIPLINAIRES

Tél. 06 10 17 46 19 / www.vanessaprevost.fr / vanprevost@gmail.com

YOGA

vanessaprevost.fr

ENSEIGNEMENT ET TRANSMISSION
DU YOGA SELON LES TRADITIONS
VINIYOGA ET DU YOGA IYENGAR

DIFFÉRENTS COURS AFIN D'AJUSTER LA PRATIQUE DU YOGA AUX BESOINS DE CHACUN

" Dans pratique, j'entends l'expérience de la pratique corporelle, l'attention au souffle, l'intériorisation, l'état méditatif, l'intégration d'une connaissance expérimentielle, théorique et philosophique."

Vanessa Prévost

CONTACTS

Vanessa Prévost

Pour toutes informations relatives aux cours, ateliers, stages et enseignements
Tél. : 06 10 17 46 19

Mail : vanprevost@gmail.com

Site : vanessaprevost.fr

Agnès Kazarian

Pour toutes informations relatives aux paiements et à l'aspect administratif

Mail : akasha.asso.yoga@gmail.com

LIEU DES COURS

Ancienne école du Marronnier

Montée de la Condamine
38520 Le Bourg d'Oisans

COURS COLLECTIFS

• COURS "BASES" DÈS 15 ANS / 1H15

MERCREDI 17H

Pour les débutants dès 15 ans et les pratiquants qui souhaitent revoir les bases de leur pratique. C'est toujours très utile.

• COURS "GÉNÉRAL" / 1H15

LUNDI 12H15 / 18H45 & MERCREDI 18H30

Débutants et non débutants. Une approche globale s'appuyant sur un travail postural (étirements ajustés et beaucoup de relâchement). Souplesse et détente accompagnées d'une attention particulière au souffle.

Une pratique qui peut répondre à des besoins liés à des activités sportives et/ou professionnelles qui sollicitent parfois intensément le corps physique mais aussi le mental.

• COURS "RESTAURATIF" / 1H15

MARDI 18H15

Une pratique douce, relaxante et intériorisante. La majorité des postures se font au sol avec le soutien de certains supports (bolster, couvertures, sangles). Prendre soin de soi en douceur et avec profondeur, un simple retour au calme pour se restaurer.

• COURS "ADAPTÉ" / 1H15

LUNDI 17H

Pour les personnes dont la condition physique demande des ajustements particuliers ou ayant besoin d'un peu plus de temps d'intégration (séniors, femmes enceintes sans contre-indications médicales, suites d'opérations pour personnes déjà pratiquantes).

• COURS "DYNAMIQUE" / 1H15

MERCREDI 8H30

Séance au rythme soutenu pour les pratiquants assidus et autonomes dans de nombreuses postures. Approfondissement des postures qui sont abordées ensuite en enchaînements.

• COURS "APPROFONDISSEMENT" / 1H45

LUNDI 9H & JEUDI 18H30

Une pratique approfondie des asanas (les postures de yoga), du pranayama (la respiration yogique) et de dhyana (la méditation). L'expérience de la pratique est complétée d'éléments théoriques et philosophiques. Ces différents aspects permettent une plus grande compréhension et de développer une pratique personnelle.

MINI-COLLECTIF ET INDIVIDUEL

• COURS EN MINI-COLLECTIF / 3 PERS. / 1H30

JOUR ET HORAIRE À DÉFINIR ENSEMBLE

Le nombre restreint de participants permet un accompagnement individuel tout en étant dans l'énergie soutenance du groupe.

Temps d'échange, d'écoute et d'exploration où s'opère la magie du yoga grâce à l'ajustement des postures, de l'attention au souffle et des méditations.

• COURS INDIVIDUEL / 1H30

Cette forme d'accompagnement est un travail sur mesure pour répondre à des besoins spécifiques (physique, mental et émotionnel).

Un cadre qui peut répondre à des thématiques souhaitées ou à des moments et événements de l'existence particuliers. Il peut naturellement s'inscrire aussi en parallèle d'une pratique collective.

ATELIERS ET STAGES

SÉANCES DE 2H LE SAMEDI MATIN SERONT PROPOSÉES DURANT L'ANNÉE.

ATELIERS D'APPROFONDISSEMENT DU YOGA (3H) POUR AFFINER SA PRATIQUE, SA COMPRÉHENSION ET CONNAISSANCE DU YOGA SONT PRÉVUS LES :

>>> 22/11/2025 • 24/01/2026

STAGE DE JUIN "EXPLORER, PROGRESSER, INTENSIFIER, AFFINER"

BOURG D'OISANS

>>> DU 15 AU 18 JUIN 2026

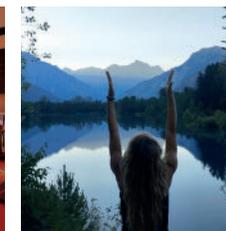
2 STAGES D'ÉTÉ SUR PLUSIEURS JOURS SONT PROPOSÉS À BOURG D'OISANS ET AUTRES CONTRÉES...

LES INFORMATIONS SUR LE STAGE D'ÉTÉ DE YOGA ET LE STAGE PLURIDISCIPLINAIRE SERONT TRANSMISES DÉBUT 2026.



ATELIER PLURIDISCIPLINAIRE "POÉSIE DE SAISON, CORPS POÉTIQUE"© OÙ YOGA, MOUVEMENT ET CRÉATION S'ENTREMÊLENT AVEC POÉSIE. UN TRAVAIL SENSIBLE ET PROFOND POUR S'ÉPANOUIR, SE RÉVÉLER RELIÉ À SA CRÉATIVITÉ.

>>> 21/03/2026 / DÈS 15 ANS



« On ne peut comprendre à quel point le yoga est utile que si on le pratique »

LUNDI

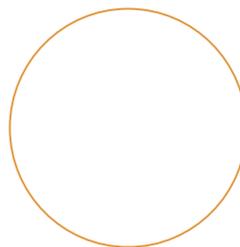
MARDI

MERCREDI

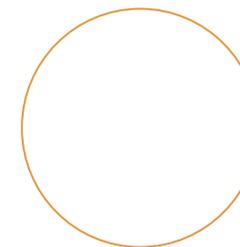
JEUDI

SAMEDI

9h-10h45
APPROFONDISSEMENT
Cours collectif

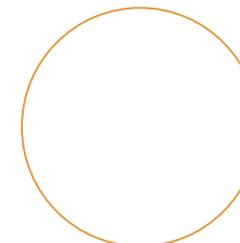
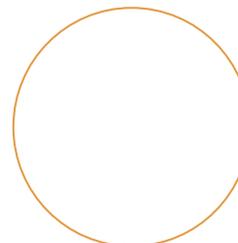
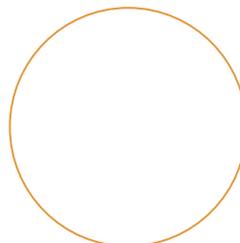


8h30-9h45
DYNAMIQUE
Cours collectif



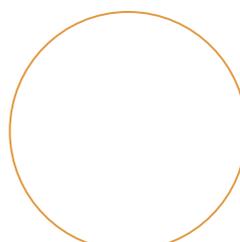
Séances
APPROFONDISSEMENT
2h

12h15-13h30
GÉNÉRAL
Cours collectif

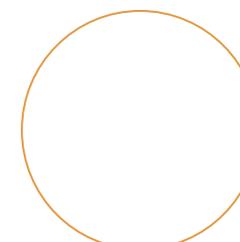


Ateliers
APPROFONDISSEMENT
3h/4h

17h-18h15
ADAPTÉ
Cours collectif



17h-18h15
BASES
À partir de 15 ans



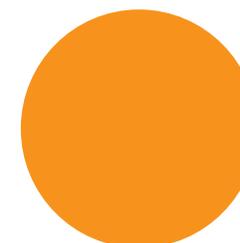
Ateliers
YOGA
MOUVEMENT
& CRÉATION

18h45-20h
GÉNÉRAL
Cours collectif

18h15-19h30
RESTAURATIF
Cours collectif

18h30-19h45
GÉNÉRAL
Cours collectif

18h30-20h15
APPROFONDISSEMENT
Cours collectif



● NOUVELLES PROPOSITIONS
OU NOUVEAUX HORAIRES

● SÉANCES EXISTANTES

MINI-COLLECTIFS (3 PERS.)
& SÉANCES INDIVIDUELLES

Contactez Vanessa :
vanprevost@gmail.com
Tél. 06 10 17 46 19



vanessaprevost.fr

ENSEIGNEMENT ET TRANSMISSION
DU YOGA SELON LES TRADITIONS
VINIYOGA ET DU YOGA IYENGAR

CONTACTS

Vanessa Prévost

Pour toutes informations relatives aux
cours, ateliers, stages et enseignements

Tél. : 06 10 17 46 19

Mail : vanprevost@gmail.com

Site : vanessaprevost.fr

Agnès Kazarian

Pour toutes informations relatives aux
paiements et à l'aspect administratif

Mail : akasha.asso.yoga@gmail.com

LIEU

Ancienne école du Marronnier

Montée de la Condamine
38520 Le Bourg d'Oisans



www.vanessaprevost.fr

TARIFS 2025/2026 DU 08/09/2025 AU 15/06/2026

COURS COLLECTIFS • MINI-COLLECTIFS • INDIVIDUELS • ATELIERS & STAGES

1/ TARIFS DES COURS COLLECTIFS

COLLECTIFS D'1H15

- INSCRIPTION ANNUELLE : **360€** / 30 séances (soit 12€/séance)
- POUR LES SCOLAIRES & ÉTUDIANTS: **260€** / 30 séances
- CARTE DE **10** SÉANCES: **200€** (soit 20€/séance)
valable de septembre à juin
- **1** SÉANCE : **25€**

CES TARIFS CONCERNENT LES COURS :

GÉNÉRAL (lundi 12h15 & 18h45 / mercredi 18h30)

ADAPTÉ (lundi 17h)

BASE (mercredi 17h)

RESTAURATIF (mardi 18h15)

INTENSIF (mercredi 8h30)

COLLECTIFS D'1H45

- INSCRIPTION ANNUELLE : **490€** / 30 séances (soit 16€/séance)
- CARTE DE **10** SÉANCES: **300€** (soit 30€/séance)
valable de septembre à juin
- **1** SÉANCE : **35€**

CES TARIFS CONCERNENT LES COURS :

APPROFONDISSEMENT (Lundi 9h & Jeudi 18h30)

♥ PLUSIEURS SÉANCES DANS LA SEMAINE

UN TARIF PRÉFÉRENTIEL POURRA ÊTRE APPLIQUÉ SI VOUS SOUHAITEZ
FAIRE PLUSIEURS SÉANCES DANS LA SEMAINE / TARIFS SUR DEMANDE

2/ MINI-COLLECTIF 1H30

LE MINI-COLLECTIF REGROUPE **3** PERS. / TARIFS SUR DEMANDE

Un accompagnement quasi individuel tout en étant dans l'énergie soutenance du groupe autour de thématiques et de besoins qui font lien.

3/ TARIF SÉANCE INDIVIDUELLE

- SÉANCE INDIVIDUELLE D'1H30 : **70€**

Cette forme d'accompagnement est un travail sur mesure pour répondre à des besoins spécifiques.

4/ ADHÉSION ANNUELLE OBLIGATOIRE À L'ASSOCIATION AKASHA

- ADULTE : **15€** • SCOLAIRES & ÉTUDIANTS : **10€**
- LES PARTICIPANTS PONCTUELS AUX ATELIERS ONT UN DROIT D'ENTRÉE : **5€** / atelier

5/ TARIFS ATELIERS

SÉANCE DE 2H DU SAMEDI MATIN : **20€/25€**

ATELIERS DE 3H : **45€**

ATELIERS DE 4H : **55€**

ATELIERS PLURIDISCIPLINAIRES (4H)

- ADULTE : **65€** • SCOLAIRES & ÉTUDIANTS : **55€**

Les tarifs des ateliers sont des prix indicatifs susceptibles d'être modifiés.



VANESSA PRÉVOST & AKASHA

FICHE D'INSCRIPTION 2025/2026
COURS HEBDOMADAIRES LE BOURG D'OISANS

Nom : Prénom :

Âge : Profession / Activités :

Adresse:

..... Commune:.....

Tél:..... E-mail :.....@.....

Problème de santé particulier nécessitant des adaptations dans la pratique ?

.....

.....

Nombre d'années de pratique du yoga :

1/ ADHÉSION ANNUELLE • À L'ORDRE DE L'ASSOCIATION AKASHA

Règlement par chèque à l'ordre de l'association AKASHA ADULTE : 15€ • scolaires/étudiants : 10€

TOUTE ADHÉSION À L'ASSOCIATION, VALIDE LE RÉGLEMENT INTÉRIEUR DE L'ASSOCIATION AKASHA (CONSULTABLE SUR LE SITE ET/OU DISPONIBLE EN VERSION PDF À VOTRE DEMANDE).

J'AI PRIS CONNAISSANCE DU RÉGLEMENT DE L'ASSOCIATION ET RECONNAIS ÊTRE DÉTENTEUR/TRICE D'UNE RC.

2/ COTISATION ANNUELLE POUR LES COURS DE YOGA • À L'ORDRE DE VANESSA PRÉVOST

Règlement par chèque à l'ordre de VANESSA PRÉVOST ou par virement bancaire

COORDONNÉES BANCAIRES: Vanessa PREVOST • IBAN : FR76 1680 7004 0036 2204 6519 330 • BIC: CCBPFRPPGRE

PAIEMENT PAR CHÈQUE • PAIEMENT PAR VIREMENT BANCAIRE • PAIEMENT EN ESPÈCE

COURS COLLECTIFS 1H15

1 COURS HEBDOMADAIRE (30 COURS) : 360€ • TARIF SCOLAIRES/ ÉTUDIANTS: 260€

CARTE 10 COURS (valable de septembre à juin): 200€

MERCI DE PRÉCISER LE COURS, L'HORAIRE ET JOUR DE VOTRE COURS :

COURS COLLECTIF «APPROFONDISSEMENT» 1H45 Lundi 9h Jeudi 18h30

1 COURS HEBDOMADAIRE : 490€ • CARTE 10 COURS (valable de septembre à juin) : 300€

MINI-COLLECTIF 1H30

Le Fait à Signature

QUELQUES INFORMATIONS À LIRE ET CONSERVER

L'INSCRIPTION AUX COURS ANNUELS CORRESPOND À 30 COURS HORS VACANCES SCOLAIRES
>>> DU 8 SEPTEMBRE AU 15 JUIN 2026

MATÉRIEL

L'association se dote peu à peu de matériel mais il n'est pas suffisant pour répondre aux besoins de chaque inscrit.

Le matériel est donné en priorité aux personnes débutantes n'ayant pas encore de matériel.

Il est important ensuite, que chaque pratiquant dispose de son propre tapis, d'une sangle de 3m, de 2 briques, d'un bolster ou de 2 couvertures (type couverture de déménagement).

Ce matériel peut sembler un peu encombrant mais il permet surtout l'adaptation et la progression de votre pratique posturale, du pranayama et de la méditation.

Vous pouvez facilement trouver ce matériel en ligne. Entre autre :

Pour les tapis, sangle, briques : chinmudra.com

Bolster et sac : <https://www.latelierduchatyogi.com> • <https://www.tortuedejade.com/>

ASSIDUITÉ

L'assiduité est requise, quel que soit votre niveau de pratique. Merci de prévenir Vanessa par sms en cas d'absence ou de changement de créneau horaire lorsque vous ne pouvez pas participer à votre séance habituelle **Tél. 06 10 17 46 19**

La saisonnalité de certaines professions, ne permet pas toujours d'être régulier à certaine période. Les cours manqués pourront être rattrapés sur d'autres cours en accord avec l'enseignant.

COURS D'ESSAI

Une séance d'essai est proposée durant le mois de septembre. Elle est gratuite.

En dehors de cette période, le cours est payant mais sera déduit de l'inscription s'il y a.

ANNULATION AUX COURS, ATELIERS, STAGES EN DEHORS DES COURS HEBDOMADAIRES

Afin de garantir la pérennité des propositions, **les participants doivent s'acquitter du règlement du cours, atelier, stage au moment de l'inscription. En cas d'annulation, il n'y a pas de remboursement possible sauf cas exceptionnel.**

L'association et l'enseignant se réservent le droit de procéder ou pas au remboursement.

ARRÊT DE LA PART DE L'ADHÉRENT DURANT L'ANNÉE EN COURS

Afin de garantir la pérennité des cours, **aucun remboursement ne sera possible pendant l'année en cas d'arrêt du pratiquant sauf cas exceptionnel.** L'association et l'enseignant se réservent le droit de procéder ou pas au remboursement.

ANNULATION DE COURS PAR L'ENSEIGNANT POUR DES RAISONS DE FORMATION ET/OU PERSONNELLES.

L'adhésion annuelle correspond à un nombre de séances définies au préalable par le bureau et l'intervenant. Si le professeur n'était pas en mesure d'assurer certains cours pour des raisons professionnelles ou personnelles les heures seront rattrapées ultérieurement (période des vacances scolaires, dernières semaines de juin et 1ère semaine de juillet).

PLANNING DES COURS HEBDOMADAIRES ET AUTRES PROPOSITIONS

Pas de cours pendant les périodes de vacances scolaires.

Ces périodes permettront de proposer d'autres types d'enseignements (séances plus longues, ateliers, stages).

Ces séances, ateliers et stages ne sont pas inclus dans la cotisation annuelle des cours hebdomadaires.

CONTACTS UTILES

Vanessa Prévost

Pour toutes informations relatives aux cours, ateliers, stages et enseignements

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

Agnès Kazarian

Pour toutes informations relatives aux paiements et à l'aspect administratif

Mail : akasha.asso.yoga@gmail.com