

yoga

& AYURVÉDA*

L'ART DU YOGA
"DANS LE SOUFFLE"

DU 18 AU 25 JUILLET
ÎLE DE NOIRMOUTIER / VENDÉE

www.vanessaprevost.fr
ASSOCIATION AKASHA





L'ART DU YOGA DU 18 AU 25 JUILLET 2026 BARBÂTRE / ÎLE DE NOIRMOUTIER / VENDÉE STAGE DE YOGA ENTRE MER ET NATURE VENDÉENNE

UN STAGE CONSACRÉ AU YOGA À TRAVERS SES DIFFÉRENTS ASPECTS

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

CETTE ANNÉE, NOUS PORTERONS UNE ATTENTION TOUTE PARTICULIÈRE AU SOUFFLE ET AU PRANAYAMA (écoute & expansion de l'énergie de vie).

Des pratiques accessibles quelque soit votre niveau. Elles s'adapteront à vos possibilités et vos besoins. L'écoute et l'ajustement sont essentiels dans mon approche 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.

Des éléments théoriques et philosophiques viendront compléter votre connaissance acquise par l'expérience.

Je souhaite que ces quelques jours sur l'île de Noirmoutier soient une véritable parenthèse. Vous sentir en vacances tout en explorant avec profondeur l'art du Yoga.

• INFOS PRATIQUES •

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.

Possibilité d'être hébergé (6 places) ou de participer seulement à l'enseignement.

DÉROULÉ DU STAGE

La pratique débute le **lundi 20 juillet à 9h** et se termine le **vendredi 24 juillet vers 18h**.

Planning des rencontres

Lundi au vendredi : séances de 2h de 9h à 11h

Lundi / mercredi / vendredi : séances de 17h à 18h

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.

TARIF ENSEIGNEMENT

315 € + 15 € d'adhésion à l'association AKASHA

Stage non fractionnable. Inscription pour toute la semaine.

TARIF HÉBERGEMENT 185 €

Le tarif hébergement comprend 7 nuitées dans une 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 18 juillet à partir de 13h. Départ le samedi 25 juillet dans la matinée.

Dimanche 19 juillet est une journée pour vous installer et commencer à découvrir l'île.

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

Si vous n'avez jamais participer à ce stage, merci de me contacter avant votre inscription par téléphone au **06 10 17 46 19** ou par mail vanprevost@gmail.com

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) afin de valider votre participation.

MATÉRIEL DE PRATIQUE NÉCESSAIRE

1 tapis antidérapant, 2 briques, 1 sangle (3m). Merci de me tenir informer s'il vous manque du matériel.



ENSEIGNEMENT **VANESSA PRÉVOST**

" 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.

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

Ces dernières années, Le yoga **IYENGAR©** est venu enrichir mon parcours de pratiquante et d'enseignante.

Ces 2 approches que je considère comme 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 posturale et crée les conditions pour le déploiement de tous les autres aspects du Yoga.

Mon lien avec la création et ma soif de découverte 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."

Vanessa Prévost

• FICHE D'INSCRIPTION •
"L'ART DU YOGA"

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 ?

ENSEIGNEMENT / 315 €

• **Acompte de 150€** à verser lors de l'inscription à l'ordre de Vanessa Prévost

par virement bancaire • par chèque • en espèce

• **Solde de 165€** à régler au début du stage

RÉFÉRENCE BANCAIRE

Titulaire du compte : Vanessa Prévost

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

+ 15€ à régler par chèque à l'ordre de l'association AKASHA si vous n'êtes pas encore adhérent 2025/2026.

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

> Si le nombre de participants n'était pas suffisant pour maintenir le stage, vous en serez avertis au plus tard 15 jours avant le début. Dans un tel cas, la totalité du versement déjà engagé vous sera remboursé sans aucun frais

> 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 (7 nuitées) / 185 €

Un **acompte de 90€** par chèque à l'ordre de Agnès Lardy est à envoyer lors de votre inscription à : Vanessa Prévost 62 rue Maquis de l'Oisans 38520 Le Bourg d'Oisans.

Le complément sera à régler sur place.

Fait à

Le

Signature suivie de la mention
"Lu et approuvé"