



YOGA

& AYURVÉDA*

**STAGE APPROFONDISSEMENT
"AVEC LE SOUFFLE"**

EXPLORER, PROGRESSER, INTENSIFIER, AFFINER

**DU 15 AU 18 JUIN 2026
LE BOURG D'OISANS (38)**

www.vanessaprevost.fr
ASSOCIATION AKASHA





STAGE DU 15 AU 18 JUIN 2026 LE BOURG D'OISANS

“EXPLORER, PROGRESSER, INTENSIFIER, AFFINER”

UNE APPROCHE GRADUELLE SUR PLUSIEURS SÉANCES
CONSACRÉES AUX DIFFÉRENTS ASPECTS DU YOGA
ET EN PARTICULIER LE SOUFFLE

PRATIQUE POSTURALE / EXPLORATION DU SOUFFLE

INTÉRIORISATION / CONCENTRATION / 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), pratyahara (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.

INFOS PRATIQUES

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

Mardi 16 juin : séance 18h30-20h

Mercredi 17 juin : séances 8h30-10h & 18h30-20h

Jeudi 18 juin : 18h30-20h

TARIF ENSEIGNEMENT

4 séances d'1h30

Adhérent à l'association AKASHA: 120€

Non-adhérent : 120€ + 15€ (adhsésion à l'association AKASHA)

Séance supplémentaire d'1h30 : 25€ par séance

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), et si possible 1 bolster.

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

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.

En fonction de la météo, les pratiques du matin se feront 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'hebergement chez des participants vivant à Bourg d'Oisans. Me contacter.



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.

Au plaisir de pratiquer et découvrir ensemble. "

Vanessa Prévost

FICHE D'INSCRIPTION

“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 : 120€/ 4 séances d'1h30
- Non-adhérent : 120€/ 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 25€ par séance supp.

Indiquez le nombre de séances :

Je réserve mes séances :

- lundi 15 à 8h30 • lundi 15 à 18h30 • mardi 16 à 18h30 • mercredi 17 à 8h30
- mercredi 17 à 18h30 • jeudi 18 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"