

YOGA

& AYURVÉDA*

STAGE D'ÉTÉ 2024
DU 17 AU 20 JUIN
LE BOURG D'OISANS (38)

EXPLORER, PROGRESSER, INTENSIFIER, AFFINER



www.wanessaprevost.fr



STAGE DE JUIN 2024
DU 17 AU 20 JUIN

“EXPLORER, PROGRESSER, INTENSIFIER, AFFINER”

UNE APPROCHE GRADUELLE SUR PLUSIEURS SÉANCES
CONSACRÉES AUX DIFFÉRENTS ASPECTS DU YOGA

PRATIQUE POSTURALE / EXPLORATION DU SOUFFLE / INTÉRIORISATION / MÉDITATION

S'offrir l'expérience d'une pratique plus soutenue en participant à 3 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), pratihara (intériorisation), 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.

STAGE DE JUIN 2024
DU 17 AU 20 JUIN

INFOS PRATIQUES

“EXPLORER, PROGRESSER, INTENSIFIER, AFFINER”

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 17 juin : séance 18h30-20h

Mardi 18 juin : séance 18h30-20h

Mercredi 19 juin : séances 8h30-10h & 18h30-20h

Jeudi 20 juin : 18h30-20h

TARIF ENSEIGNEMENT

3 séances d'1h30

Adhérent à l'association AKASHA: 80€

Non-adhérent : 80€ + 15€ (adhésion)

Séance supplémentaire d'1h30: 20€ par séance

RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTION

Avant votre inscription

Merci de me contacter avant votre inscription et pour toute information complémentaire:
par téléphone au 06 10 17 46 19 ou par mail vanprevost@gmail.com

Pour valider votre inscription

Merci de retourner la fiche d'inscription et de faire le règlement du stage par chèque ou virement dans le même temps.

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.





ENSEIGNEMENT • VANESSA PRÉVOST

Praticquante puis enseignante formée au yoga DESIKACHAR et diplômée ETY (Enseignement Transmission du Yoga). Après une carrière dans les arts graphiques, j'enseigne le yoga depuis une douzaine d'années en cours collectifs et individuels.

D'autres approches en particulier l'enseignement de BKS IYENGAR et le Restaurative yoga enrichissent mon parcours auquel s'ajoute mon grand intérêt pour l'éducation somatique, les thérapies manuelles, énergétiques et la danse.

La création est présente dans ma vie à travers certains enseignements et aussi recherches personnelles (dessin, peinture et céramique).

>>> 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.

La pratique du matin se fait 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.

FICHE D'INSCRIPTION

STAGE DU 17 AU 20 JUIN 2024

“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: 80€/ 3 séances d'1h30
- Non-adhérent : 80€/ 3 séances + 15€ (adhésion à régler séparément par chèque à l'ordre de Association Akasha)
- Je souhaite faire 1 ou 2 séance(s) supplémentaire (s) d'1h30 soit 20€ par séance supp.

Je réserve mes séance :

- lundi 17 à 18h30 • mardi 18 à 18h30 • mercredi 19 à 8h30 • mercredi 19 à 18h30 •
- jeudi 20 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..*

>>> *Les modalités d'annulation : Aucun Rbst (sauf motif médical justifié).*

Fait à

Le

Signature