



Claire des Longchamps  
2 rue du clos – 78720 Dampierre en Yvelines  
Tél : 01.30.47.57.95 Port : 06.63.27.36.19  
[claire.deslongchamps@orange.fr](mailto:claire.deslongchamps@orange.fr)  
Site : <https://yoga-claire-des-longchamps.com>

## STAGES d'ETE de YOGA IYENGAR® à ST MALO avec CLAIRE des LONGCHAMPS

Vendredi 7 Août au soir au Jeudi 13 Août 2020 au matin Niveau  
Intermédiaire

Vendredi 14 Août au soir au Jeudi 20 Août 2020 au matin Niveau  
Avancé

M.     Mme     Mlle    (en lettres capitales)

NOM.....PRENOM.....

Adresse.....

..... Né(e) le.....

Mail ..... Tel.....

Nombre d'année de pratique de Yoga Iyengar®.....

Nom de votre enseignant.....

Problèmes de santé éventuels.....

Début de la pratique samedi matin, fin de la pratique mercredi soir. Vous devez  
apporter votre matériel de pratique (1 tapis, 4 couvertures, 2 briques, 2 ceintures).

Je m'inscris au premier stage (7 août au 13 août) :   
Chambre double  Chambre individuelle  Externe

Je m'inscris au deuxième stage (14 août au 20 août) :   
Chambre double  Chambre individuelle  Externe

TARIFS PAR STAGE	Chambre Double	Chambre Individuelle	Date limite de règlement
Acompte	107€	147€	20 février 2020
Solde de l'hébergement	174.45€	244.25€	30 juin 2020
Enseignement	280€	280€	30 juin 2020
Total	561.45€	671.25€	

DATE ...../...../.....

SIGNATURE :

Chèque d'acompte et de solde de l'hébergement à l'ordre du « Centre Patrick Varangot »  
Chèque pour l'enseignement à l'ordre de « Claire des Longchamps »

Si vous faites les 2 stages merci de contacter directement le Centre Patrick Varangot pour  
réserver votre chambre pour la nuit du jeudi 13 août.

**BULLETIN à RENVoyer POUR LE 20 FEVRIER AU PLUS TARD  
(AVEC LE REGLEMENT DE L'ACOMPTE)**



Claire des Longchamps  
2 rue du clos – 78720 Dampierre en Yvelines  
Tél : 01.30.47.57.95 Port : 06.63.27.36.19  
[claire.deslongchamps@orange.fr](mailto:claire.deslongchamps@orange.fr)  
Site : <https://yoga-claire-des-longchamps.com>

### **LIEU**

Centre Patrick Varangot,  
37 rue du R.P.Umbricht 35400 Saint Malo.  
<http://www.centrevarangot.com/ethic-etapes/fr/>

### **PROGRAMME**

08h30 : boisson chaude  
09h30 à 11h30 : pratique posturale  
11h30 à 12h00 : pranayama  
12h30 : déjeuner  
16h30 à 19h00 : pratique posturale  
19h30 : dîner



*Le centre Patrick Varangot est idéalement situé à 150 m de la plage et à 2km du centre du vieux St Malo*

*Les chambres situées dans le bâtiment ci-dessous, entièrement rénové, sont équipées d'un cabinet de toilette avec douche et WC et sont à 2 pas de la salle de pratique et de la salle de restaurant. Les repas sont végétariens.*



*En cas d'annulation seront conservées sur les sommes versées:*

<i>Annulation</i>	<i>Double</i>	<i>Individuelle</i>
<i>Jusqu'au 90<sup>ème</sup> jour avant l'arrivée</i>	<i>30€</i>	<i>60€</i>
<i>Du 89<sup>ème</sup> jour au 30<sup>ème</sup> jour avant l'arrivée</i>	<i>42€</i>	<i>84€</i>
<i>Du 30<sup>ème</sup> jour au jour d'arrivée</i>	<i>Totalité de l'hébergement</i>	<i>Totalité de l'hébergement</i>