



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
Site : <https://yoga-claire-des-longchamps.com>

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

Du Vendredi soir 6 Août jusqu'au Jeudi matin 12 Août 2021
Niveau Intermédiaire
Du Vendredi soir 13 Août jusqu'au Jeudi matin 19 Août 2021
Niveau Avancé

M. Mme (en lettres capitales)
NOM.....PRENOM.....
Adresse.....
..... Né(e) le.....
Mail Tel.....
Nombre d'années 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 (1 tapis, 4 couvertures, 2 briques, 2 ceintures).

Je m'inscris au premier stage (6 août au 12 août) :
Chambre double Chambre individuelle Externe

Je m'inscris au deuxième stage (13 août au 19 août) :
Chambre double Chambre individuelle Externe

TARIFS PAR STAGE	Chambre Double	Chambre Individuelle	Date limite de règlement
Acompte hébergement	110€	150€	1 ^o mars 2021
Solde de l'hébergement	182.80€	254.70€	30 juin 2021
Total hébergement	292.80€	404.70€	30 juin 2021
Enseignement	285€		30 juin 2021

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 12 août.

**BULLETIN à RENVoyer POUR LE 1^o MARS AU PLUS TARD
(AVEC LE RÈGLEMENT)**



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
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



La salle de pratique est au rez-de-chaussée.

***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,
sont équipées d'un cabinet de toilette avec douche
et WC. Elles sont en face 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^{ième} jour avant l'arrivée</i>	<i>37€</i>	<i>51€</i>
<i>Du 89^{ième} jour au 30^{ième} jour avant l'arrivée</i>	<i>52€</i>	<i>71€</i>
<i>Du 30^{ième} jour au jour d'arrivée</i>	<i>Totalité de l'hébergement</i>	<i>Totalité de l'hébergement</i>