



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€	15 juin 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 15 JUIN 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/>

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

PROGRAMME

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



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.



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



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

Annulation	Double	Individuelle
Jusqu'au 90 ^{ème} jour avant l'arrivée	37€	51€
Du 89 ^{ème} jour au 30 ^{ème} jour avant l'arrivée	52€	71€
Du 30 ^{ème} jour au jour d'arrivée	Totalité de l'hébergement	Totalité de l'hébergement