



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 Samedi soir 13 Août jusqu'au Vendredi matin 19 Août 2022

Niveau Intermédiaire

Du Samedi soir 20 Août jusqu'au Vendredi matin 26 Août 2022

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 dimanche matin, fin de la pratique jeudi soir.

Vous devez apporter votre matériel (1 tapis, 4 couvertures, 2 briques, 2 ceintures).

Je m'inscris au premier stage (13 août au 19 août) :

Chambre double Chambre individuelle Externe

Je m'inscris au deuxième stage (20 août au 26 août) :

Chambre double Chambre individuelle Externe

TARIFS PAR STAGE	Chambre Double	Chambre Individuelle	Date limite de règlement
Acompte hébergement	110€	150€	20 mars 2022
Solde de l'hébergement	201.30€	278.40€	1° juillet 2022
Total hébergement	311.30€	428.40€	1° juillet 2022
Enseignement	292€		1° juillet 2022

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 vendredi 19 août.

**BULLETIN à RENVoyer POUR LE 20 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>



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
16h à 16h30 : yoga-sutra au stage 2
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 :

<i>Annulation</i>	<i>Double</i>	<i>Individuelle</i>
<i>Jusqu'au 90^{ième} jour avant l'arrivée</i>	<i>39€</i>	<i>54€</i>
<i>Du 89^{ième} jour au 30^{ième} jour avant l'arrivée</i>	<i>55€</i>	<i>75€</i>
<i>Du 30^{ième} jour au jour d'arrivée</i>	<i>Totalité de l'hébergement</i>	<i>Totalité de l'hébergement</i>