



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

Du vendredi soir 4 Août jusqu'au jeudi matin 10 Août 2023  
Niveau Intermédiaire  
Du vendredi soir 11 Août jusqu'au jeudi matin 17 Août 2023  
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 (4 août au 10 août) :

Chambre double  Chambre individuelle  Externe

Je m'inscris au deuxième stage (11 août au 17 août) :

Chambre double  Chambre individuelle  Externe

TARIFS PAR STAGE	Chambre Double	Chambre Individuelle	Date limite de règlement
Acompte hébergement	120€	165€	8 avril 2023
Solde de l'hébergement	254,10€	332,10€	27 juin 2023
Total hébergement	374,10€	497,10€	27 juin 2023
Enseignement	312 €		27 juin 2023

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 10 août.

**BULLETIN à RENVoyer POUR LE 8 AVRIL 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](mailto: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  
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<sup>ième</sup> jour avant l'arrivée</i>	<i>39€</i>	<i>54€</i>
<i>Du 89<sup>ième</sup> jour au 30<sup>ième</sup> jour avant l'arrivée</i>	<i>55€</i>	<i>75€</i>
<i>Du 30<sup>ième</sup> jour au jour d'arrivée</i>	<i>Totalité de l'hébergement</i>	<i>Totalité de l'hébergement</i>