



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>



### 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  
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 :*

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