



**DATES ET LIEUX DE RENDEZ-VOUS
POUR LE FOREST YOGA
Les vendredis de 10h30 à 12h00
mars et avril 2019**

**Le vendredi 15 mars : Drève des Bonniers à Boitsfort
au croisement avec la chaussée de la Hulpe à Boitsfort**

En venant par le ring de Bruxelles, de Tervueren en direction de Waterloo, au carrefour du Pont de Groenendael, tournez à droite avant le pont, en direction de Boitsfort/Bruxelles, roulez 1,2 km, jusqu'aux feux clignotants + ralentisseurs + un arrêt de bus : le parking est juste avant, sur votre gauche (côté Drève des Bonniers).

En venant de Waterloo : tournez à gauche après le Pont de Groenendael, direction Boitsfort/Bruxelles.

En venant de Boitsfort, passez le rond-point avec la grande sculpture en forme de cadre incliné, roulez tout droit vers le pont de Groenendael, en haut de la montée vous verrez le parking sur votre droite.

BUS TEC 366 Watermael-Boitsfort / Drève des Bonniers

Le vendredi 22 mars : Musée de Tervuren

Prendre l'Avenue de Tervuren, en direction du Musée de Tervuren.

Tout au bout, prenez vers la gauche, en direction de Sterrebeek.

200 mètres plus loin, sur votre gauche, il y a des parkings gratuits, à côté du **Terminus du Tram 44**.

Rendez-vous sous à l'arrêt Terminus du Tram 44 à **10H15** précises !

De là, vous vous dirigerez ensemble jusqu'à l'entrée du Musée Africain, côté parc.

Nous partirons de là pour notre promenade.

**Les 29/3 + 5/4 + 12/4 : « Château de Groenendael »
Avenue Alex Dubois 1 à Hoeilaart ... allons voir les jacinthes sauvages !**

Le lieu de rendez-vous est sur le parking de "Inverde". Cela se trouve à environ 600 mètres du Pont de Groenendael (ne pas confondre avec le « Bosmuseum » qui, lui, est situé à 50 mètres du pont).

Il y a moyen de venir en transports en commun, soit en train jusqu'à la gare SNCB de Groenendael, soit en bus par la ligne TEC 366 Hoeilaart / Groenendael brug.

Compter environ 10 à 15 minutes de marche.



Le vendredi 26 avril : « Arboretum de Tervuren » **Drève des Capucins à Notre Dame au Bois / Jezus Eik**

Au carrefour Léonard, prenez l'autoroute E411 en direction de Namur/Luxembourg et prenez la toute première sortie « Jezus Eik ». En haut de la sortie, tournez vers la gauche et passez le pont au-dessus de l'autoroute, en direction de l'église de Jezus Eik. Au feu, face à l'église, vous prenez à gauche et puis **immédiatement** à droite pour contourner l'église. **Vous passez entre le perron de l'église et le Café-restaurant de la Forêt**. Roulez toujours **tout droit** sur la Kapucijnendreef, jusqu'au parking qui se trouve tout au bout, devant la barrière.
Transports en commun : Bus De Lijn 341-343-344-345-348-349, arrêt Jezus Eik.

**Attention : si vous ne venez pas régulièrement,
il vous est vivement conseillé de me téléphoner la veille
pour vous assurer du lieu de rendez-vous,
Une modification à cette liste étant toujours possible.**

**Soyez ponctuel(le)s : prévoyez d'arriver au moins 10 minutes avant le départ.
Merci et bonne route !**

COMMENT S'EQUIPER ?

- Des chaussures de marche assurant une bonne stabilité
- Un pantalon souple et long (si on marche hors des sentiers battus)
- Un T-shirt à manches courtes ou longues selon la saison, ou merinos ou Damart
- Un polar ou un sweat-shirt selon la saison, ou même un gros pull à col roulé
habilitez-vous chaudement, on ne marche pas vite et on ne s'échauffe pas vraiment
- Une veste de pluie ou une doudoune en fonction de la météo
- Un petit sac kangourou ou banane, autour de la ceinture pour y mettre clés, mouchoirs en papier et gsm (éteint ! ...) ou un petit sac à dos.
Gardez les mains libres.
- Des gants pour les mains frileuses
- Un bandeau pour les oreilles ou bonnet de sport par grand froid
- Une bouteille d'eau à laisser dans la voiture
(boire avant et après le cours, pour ne pas devoir la transporter)
- **Evitez de vous parfumer**, cela perturbe certains de nos exercices, merci !

