



DATES ET LIEUX DE RENDEZ-VOUS POUR LE FOREST YOGA JUILLET/AOÛT 2019

Les vendredis 12 et 19 juillet de 10H30 à 12H00 : « Château de la Hulpe »

- En venant par le ring de Bruxelles, de Tervuren en direction de Waterloo, au carrefour du Pont de Groenendael, tournez à gauche après le pont, en direction du Château de la Hulpe = chaussée de la Hulpe.
- En venant de Waterloo : tournez à droite avant le Pont de Groenendael, direction La Hulpe. Roulez sur la chaussée en direction de la Hulpe, après +/- 4 KM, et après le rond-point, sur votre droite, se trouvent les grilles de l'entrée du Parc du Château. C'est là. Il y a moyen de se garer des deux côtés de la chaussée (attention aux trous et bosses sur les bas-côtés !).
- Bus TEC 366 La Hulpe / Etangs Solvay

Le dimanche 4 août, de 15H30 à 17H30 : « 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.

Nous terminerons la promenade par un goûter dans l'herbe.

P.A.F. : 20 €/pers – Inscriptions : contemplation.be@gmail.com

Les vendredis 9 et 30 août, de 10H30 à 12H00 : « 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'ÉQUIPER ?

- 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
- **habiliez-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, pour garder les mains libres.
- Des gants pour les mains frileuses en hiver
- Un bandeau pour les oreilles ou bonnet de sport par grand froid
- Une petite bouteille d'eau
- **Évitez de vous parfumer**, cela perturbe certains de nos exercices, merci !

