



**DATES ET LIEUX DE RENDEZ-VOUS  
POUR LE FOREST YOGA  
Les vendredis de 10h30 à 12h00  
Septembre & Octobre 2019**

---

**Le vendredi 27 septembre : Musée de Tervuren**

**Nouveau circuit !!!**

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 !

**Le vendredi 11 octobre : Notre Dame de la Justice  
Avenue Pré au Bois, 9, 1640 Rhode-Saint-Genèse  
Au coin de l'Avenue Brassine**

**Nouveau circuit !!!**

. En venant de Bruxelles, en direction de Waterloo, roulez sur la Chaussée de Waterloo (N5), qui longe la forêt. A la hauteur du magasin de décoration « Flamant », tournez à gauche = Avenue Brassine. Roulez encore +/- 1 KM, tout droit, jusqu'au coin avec l'Avenue Pré au Bois. Parking aisé et gratuit dans l'avenue Pré au Bois.

. En venant du centre de Waterloo, en direction de Bruxelles, roulez jusqu'au carrefour avec la station d'essence « Total » (sur la gauche) et la Résidence Blaret (sur la droite) et là tournez à droite : Avenue de l'Orée, roulez jusqu'au bout, au « T » prenez à gauche : Avenue du Golf, et puis la première à droite : Avenue Pré au Bois.

Bus W ou Bus 365, Arrêt Grande Espinette ou Ferme Blaret (marcher environ 1 km)

**Le vendredi 25 octobre : « 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  
**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.  
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 !

