



**DATES ET LIEUX DE RENDEZ-VOUS
POUR LE FOREST YOGA
Les vendredis de 10h30 à 12h00
mars, avril, mai, juin 2020**

**Le vendredi 13 mars : « 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.

Le vendredi 3 avril : 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 à l'arrêt du 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.

**Le vendredi 24 avril : « Château de Groenendael »
Avenue Alex Dubois 1 à Hoeilaart ... allons voir les petites fleurs 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 8 mai : 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 29 mai : Notre Dame de la Justice **Avenue Pré au Bois, 9, 1640 Rhode-Saint-Genèse** **Au coin avec l'Avenue Brassine**

. 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 5 juin : « Château de la Hulpe » à... 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 trouve l'entrée principale 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



**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 – fiques)
- 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
- 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
- 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)

**Habillez-vous chaudement,
car on ne marche pas très vite et on ne s'échauffe pas vraiment**

**Evitez de vous parfumer,
cela perturbe certains de nos exercices,
merci !**

