



FOREST YOGA

Le samedi de 10H à 12H

Avril – Mai - Juin 2021

Le samedi 24 avril : « 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
- 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

Le samedi 8 mai : « Château de Groenendael » Avenue Alex Dubois 1 à Hoeilaart

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 samedi 29 mai : « 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.** Continuez 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 samedi 26 juin : « Drève des Bonniers » au croisement avec la chaussée de la Hulpe à Boitsfort

- En venant par le ring de Bruxelles, de Tervuren 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 Hendrickx).
- 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

COMMENT S'EQUIPER ?

- Des chaussures de marche imperméables assurant une bonne stabilité + grosses chaussettes
- Un pantalon souple et long (si on marche hors des sentiers battus)
(+ une paire de collants en dessous, par grand froid)
- Un T-shirt à manches longues ou « Damart » ou « Merinos », selon la saison
- Un polar ou un sweat-shirt selon la saison, ou un gros pull à col roulé
- Une veste de pluie ou une doudoune, avec ou sans manche, 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. 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 !**

**Port du masque au libre choix de chacun,
Il y a très peu de risque, vu que personne ne parle pendant la séance,
à part l'institutrice, qui, elle, ne porte pas de masque
et se tient à la bonne distance**

**Soyez ponctuel(le)s : prévoyez d'arriver +/- 15 minutes avant le départ
Merci et bonne route !**

Tarif pour la séance de 2H : 30 €/pers.

Infos :

Danièle Verleysen

Tel 0477 68 02 78

www.contemplaxion.be