

# École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée

Site internet : [www.ecolebiodanza-med.com](http://www.ecolebiodanza-med.com)

Bonjour,

Vous êtes inscrits ou vous souhaitez vous inscrire à une activité proposée par l'École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée. Afin de répondre à des questions que vous vous posez très certainement, vous trouverez ci-après quelques informations pratiques relatives à notre organisation et au lieu du stage.

## INDICATIONS PRATIQUES

### LE LIEU DU STAGE : LA COLLINE DES ANGES

#### La Colline des Anges

Chemin des Courraouts - 06330 Roquefort les Pins

LA COLLINE DES ANGES, est un lieu accueillant. Une maison en pierres au cœur d'un parc tranquille dans un environnement verdoyant.



### POUR SE RENDRE À LA COLLINE DES ANGES

#### COVOITURAGE :

- Si vous recherchez un covoiturage pour venir à La Colline des Anges, nous vous invitons à faire votre demande par mail adressé à Michel - [michel.bercher@wanadoo.fr](mailto:michel.bercher@wanadoo.fr) - en précisant votre lieu, jour et heure de départ souhaité. Michel fera alors suivre votre demande de covoiturage aux participants concernés par le parcours demandé.

#### DE MENTON - MONACO - NICE (par sortie 48) :

- A8 sortie 48 - Vence / Cagnes-sur-Mer
- Après le péage, prendre la direction La Colle sur Loup.

- À la Colle sur Loup, prendre la direction Châteauneuf, Bar sur Loup, et rouler jusqu'à Roquefort Les Pins
- Continuez tout droit jusqu'au feu
- Puis continuez tout droit direction Le Rouret
- Puis suivre les instructions ci-dessous **POUR TOUS**

#### **DE MENTON - MONACO - NICE (par sortie 47) :**

- A8 sortie 47 Villeneuve-Loubet Centre / Vence / Cagnes-sur-Mer
- Après le péage, tournez à droite,
- Continuez tout droit (direction Grasse-Roquefort les Pins)
- Traversez Roquefort les Pins et dès que vous voyez à gauche l'Intermarché,
- Vous arrivez au rond-point avec des jets d'eau
- Tournez à droite D507 Notre Dame
- Continuez tout droit jusqu'au feu
- Tournez à gauche direction Le Rouret
- Suivez les instructions ci-dessous **POUR TOUS.**

#### **D'AIX EN PROVENCE - CANNES :**

- A8, prendre la sortie 42.
- Prendre la pénétrante en direction de Grasse (D6185), Mougins-Valbonne-Roquefort les Pins (sur 4,0 km)
- Prendre la direction Mougins-centre et Valbonne (D3)
- Traverser Mougins puis continuer sur Valbonne (D3)
- Traverser Valbonne puis direction Roquefort les Pins
- À Roquefort les Pins, lorsque vous arrivez au rond-point avec des jets d'eau, Tournez à droite D507 Notre Dame.
- Continuez tout droit jusqu'au feu.
- Tournez à gauche direction Le Rouret.
- Suivez les instructions ci-dessous **POUR TOUS.**

#### **POUR TOUS :**

- Prendre direction Le Rouret et Grasse.
- Juste avant le panneau "Fin Roquefort les Pins",
- Tournez à droite Chemin du Puits (passez sur le petit pont de "La Miaine").
- Continuez tout droit jusqu'au bout (1,5 km),
- Au Stop tournez à droite Chemin des Courraouts
- Tout de suite à droite, juste après les boîtes aux lettres : La Colline des Anges (indiqué sur le pilier de gauche).
- Rentrez dans le domaine, chemin de terre dans les bois qui monte et serpente.

#### **DE L'AÉROPORT DE NICE :**

- **Possibilité de prendre la ligne de bus 500** (Nice – Roquefort les Pins - Grasse) pour descendre à Roquefort les Pins arrêt « Notre Dame » où nous pourrons facilement venir vous chercher pour vous conduire à la Colline des Anges. Pour ceux qui souhaitent faire des courses à l'Intermarché de Roquefort les Pins descendre à l'arrêt de bus « Le Plan ».

Pour vous rendre à l'arrêt de bus, vous devez sortir de l'aéroport et prendre l'arrêt de bus « Aéroport Promenade » de la ligne 500 qui se trouve sur la promenade des anglais en face du terminal 1 (vous devez traverser la promenade des Anglais pour prendre le bus dans la bonne direction de Roquefort les Pins – Grasse).

Pour que l'on vienne vous chercher en voiture une fois arrivé à Roquefort les Pins merci d'appeler Michel : 06 40 59 30 58 ou Catherine : 06 77 86 66 05  
Le point de rendez-vous sera Intermarché ou le carrefour Notre Dame.

Durée du trajet entre Nice aéroport et Roquefort les Pins Notre Dame environ 40 minutes. Prix du ticket de bus 1,5 €. Site internet pour obtenir les horaires de la ligne 500 : <https://zou.maregionsud.fr/services-en-ligne/>

Pour votre retour à l'aéroport à la fin du module (dimanche), nous nous organiserons ensemble sur place lors du module, nous pourrons selon les opportunités, soit vous déposer au bus de Roquefort les Pins soit vous conduire directement à l'aéroport de Nice.

- **Possibilité de covoiturage** entre l'aéroport et La Colline des Anges. Pour cela nous prévenir à l'avance pour nous organiser. Merci d'adresser votre demande de covoiturage à [michel.bercher@wanadoo.fr](mailto:michel.bercher@wanadoo.fr) en précisant votre horaire d'arrivée et le numéro de l'aérogare. Temps de trajet en voiture : de 30 à 40 minutes

## **HORAIRES DES ACTIVITÉS**

Vendredi : de 20h précises à 23h (accueil dès 19h30)

Samedi : de 10h à 18h

Dimanche : de 9h30 à 17h30

Ces horaires comprennent les pauses pour les repas du midi.

Ces horaires peuvent varier en fonction de l'orientation du facilitateur ou de la facilitatrice invités. Pour vérifier les horaires exacts, il convient de vous référer au Bulletin d'Inscription.

## **ACCUEIL**

L'accueil se fait une demi-heure avant le début des activités.

**Votre ponctualité sera fortement appréciée.**

## **TARIFS**

**Prix des stages vivenciels** : consulter le flyer du stage que vous souhaitez suivre.

## **RÈGLEMENTS**

Dès le premier jour du module de formation ou du stage, vous êtes invités à déposer votre règlement dans la corbeille située dans la salle de danse près de la sono.

En cas d'hébergement, votre règlement doit aussi intégrer le prix de la chambre.

**Merci par avance de déposer au plus tard votre règlement dans la corbeille avant le début des activités du samedi matin.**

**Vous pouvez régler :**

- soit en espèces sous enveloppe à votre nom,
- soit par un chèque libellé à l'ordre de **CADRE MÉDITERRANÉE**
- soit par virement sur le compte suivant :

- Association CADRE MÉDITERRANÉE
- Banque : Caisse d'Épargne Côte d'Azur
- IBAN : FR76 1831 5100 0008 0039 7389 184
- BIC : CEPAFRPP831

## **ATTESTATION DE RÈGLEMENT**

Si vous nous en faites la demande, nous pourrons vous remettre une attestation de règlement. Si nécessaire, merci de nous communiquer le nom de votre association ou de votre entreprise.

Pour les stages, et dans le cas d'un rattrapage de module de formation nous établissons une attestation spécifique.

Toutes les attestations vous seront adressées par mail au format pdf.

## **VIVRE ENSEMBLE**

Notre formule est semi-résidentielle et notre fonctionnement participatif. Dans un esprit de collaboration, nous faisons tout, ensemble, de la cuisine au ménage ce qui nous permet notamment de réduire les coûts de votre formation.

## **LES REPAS**

Les repas sont pris sur place en commun, en partageant en toute convivialité ce que chacun aura apporté.

### **Nous avons à notre disposition :**

- Une cuisine bien équipée avec trois réfrigérateurs, deux fours, un four micro-onde, de la vaisselle en abondance et des casseroles.
- La cuisine est aussi équipée de deux lave-vaisselles
- Pour vous simplifier la préparation de vos repas, nous mettons à votre disposition en libre-service :
  - Huile, vinaigre, sel, poivre...
  - Sucre, café, thé, infusions...

Possibilité de faire ses achats de nourriture à l'Intermarché de Roquefort les Pins qui est à 4 km de La Colline des Anges.

### **Pour la planète, pour la Vie. Réduisons nos déchets !**

Nos actes ont une portée sur notre environnement, soyons-en conscient en faisant notre possible pour réduire les déchets. Privilégions les emballages réutilisables et évitons surtout les sachets en plastique à usage unique.

## **HÉBERGEMENT POSSIBLE SUR PLACE**

**Si vous désirez être hébergé sur place** (en chambre ou dans la salle de danse), **contacter rapidement Michel** pour qu'il puisse s'occuper de votre affectation : [michel.bercher@wanadoo.fr](mailto:michel.bercher@wanadoo.fr) – 06 40 59 30 58

**Nous vous proposons 21 couchages répartis sur 9 chambres :**

- Ces hébergements sont réservés en priorité aux personnes venant de l'extérieur du département.
- Les tarifs varient selon le type de chambre, de 25 à 35 € la nuit et par personne.
- Les draps, taies d'oreiller et couettes sont fournis sur place.
- Pensez par contre à apporter votre serviette de toilette.
- Cette formule ne comprend aucun repas

**Il est possible aussi de dormir dans la salle de danse, la salle de yoga ou votre van aménagé. Les tentes ne sont pas autorisées sur le site :**

- Le tarif est de 5 € la nuit et par personne
- Vous devez pour cela, apporter votre propre couchage (matelas pneumatique, duvet...).
- Pour le confort de tous, le nombre de couchage dans la salle de danse est limité à 10 personnes.
- Pour les personnes venant en avion, nous avons la possibilité de vous prêter un matelas pneumatique. Le nombre de matelas pneumatique étant limité il est plus prudent de nous en faire la demande bien avant chaque module.

**Si vous souhaitez absolument dormir dans une chambre** et que la Colline des Anges est complète, sur demande, nous pouvons vous adresser un petit document vous suggérant quelques adresses d'hébergements à proximité de Roquefort les Pins.

## CARACTÉRISTIQUES DES CHAMBRES

Affectation des chambres						
Etage	Situation	Chambre	Taille du lit	Nbre de pers.	Prix /pers. / nuit	SdB = Salle de Bains
RdC	Salon, 1ère à droite	<b>Séгур</b>	90X200	2	35 €	WC, SdB avec douche
			90X200		35 €	
RdC	Salon, porte du fond	<b>Maurice Maeterlinck</b>	90X200	4	30 €	SdB avec WC, bidet, baignoire, douche
			90X200		30 €	
			lit double 140X190		30 €	
					30 €	
1	En haut de l'esc. ext. à gauche	<b>Studio Jigmé Rimpoché</b>	90X190	2	35 €	SdB avec baignoire, 2 lavabos, kitchenette
			90X190		35 €	
1	En haut de l'esc. Int.	<b>Tour R.D</b>	80X190	2	30 €	-
			80X190		30 €	
1	Couloir 1ère à droite	<b>OM Linga</b>	80X190	2	25 €	-
			80X190		25 €	
1	Couloir 2ème à droite	<b>Aphromorh</b>	80X200	2	25 €	-
			80X200		25 €	
1	Couloir 1ère à gauche	<b>Harmony</b>	80X200	3	30 €	SdB avec douche et WC
			80X200		30 €	
			80X200		30 €	
1	Couloir au fond à gauche	<b>Karmapa</b>	80X200	2	35 €	SdB avec baignoire, 2 lavabos et WC
			80X200		35 €	
1	Couloir au fond à droite	<b>Padoum</b>	90X200	2	25 €	-
			90X200		25 €	

**Le dernier jour de chaque module ou stage, vous êtes invités à faire le ménage de votre chambre :** passer l'aspirateur, fermer les fenêtres, éteindre le chauffage électrique, nettoyer la salle de bains, vider les poubelles, plier correctement les couettes et couvertures et les remettre là où vous les avez prises (impératif).

## **DIVERS**

- Prévoir un coussin ou un siège au sol
- Apporter de quoi écrire.
- Dans la mesure du possible, nous vous invitons à ne pas porter de bijoux et de parfums lors des vivencias et des ateliers mouvements.

## **POUR PLUS D'INFORMATIONS**

Si vous avez besoin de plus d'informations, sachez que les sites suivants sont mis régulièrement à jour et nous vous invitons à les consulter !

**[www.ecolebiodanza-med.com](http://www.ecolebiodanza-med.com)** (formation et formation continue en Biodanza)

**[www.biodanza-med.com](http://www.biodanza-med.com)** (activités et stages de Biodanza - Hélène Jeanne Lévy Benseft)

Vous pouvez aussi nous joindre directement si vous ne trouvez pas de réponses à vos questions ;

**Catherine Charbonnier** : [charbonnierca@wanadoo.fr](mailto:charbonnierca@wanadoo.fr) - 06 77 86 66 05

**Michel Bercher** : [michel.bercher@wanadoo.fr](mailto:michel.bercher@wanadoo.fr) - 06 40 59 30 58

**Hélène Lévy Benseft** : [helene@biodanza-med.com](mailto:helene@biodanza-med.com) - Attention, Hélène est souvent au Brésil +33 (0)6 64 84 63 09