

Ecole de Biodanza Rolando Toro Méditerranée

Association CADRE MÉDITERRANÉE

Site internet : www.ecolebiodanza-med.com

Bonjour,

Vous êtes inscrits ou vous souhaitez vous inscrire à stage organisé par notre association. Afin de faciliter votre organisation et votre venue, vous trouverez ci-après quelques informations pratiques relatives à notre organisation et au lieu du stage.

NOTRE MISSION

Parallèlement et en complément à celle de former des Facilitateurs de Biodanza, nous offrons aussi des ateliers et stages vivenciels à un public plus large que celui concerné par la formation.

Notre mission est de divulguer et de promouvoir une culture de la vie et une vision biocentrique de l'individu et du monde, à travers la Biodanza® et ses applications.

Notre priorité est l'épanouissement des personnes et de leurs relations au monde, dans le respect de la vie.

Cette mission s'élargit ainsi à l'accueil et à l'accompagnement de personnes qui seraient intéressées par l'approfondissement du processus évolutif en Biodanza® ainsi que par la connaissance des concepts qui fondent cette méthode. En plus de la formation des facilitateurs, nous offrons de la Formation Continue dans un espace qui a l'ambition de promouvoir l'excellence du facilitateur.

Notre collaboration est le fruit d'une longue et profonde amitié et de la connaissance respective de nos compétences complémentaires, au service d'un rêve commun.

Hélène-Jeanne Lévy Benseft, Directrice Pédagogique

Catherine Charbonnier, Directrice

Michel Bercher, Directeur



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 A 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 - 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.
- A 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
- A 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'AEROPORT 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 en précisant votre horaire d'arrivée et le numéro de l'aérogare.
- Temps de trajet en voiture : de 30 à 40 minutes

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.

- Nous acceptons des auditeurs libres uniquement lors des quatre premiers modules de chaque cycle. Après cela, seuls les étudiants engagés dans la formation peuvent participer aux modules de l'école.
- Les facilitateurs et les étudiants venant d'autres écoles et devant récupérer un module ou souhaitant le refaire, sont les bienvenus.

Par souci de soin avec notre environnement, nous vous invitons à limiter dans la mesure du possible l'utilisation d'emballages plastiques non recyclables. Sur le site de l'école, nous pratiquons le tri sélectif.

HORAIRES DES ACTIVITES

Jour 1 : de 20h précises à 23h (accueil dès 19h00)

Jour 2 : de 10h à 19h (invitation à ne pas prendre d'engagements en soirée)

Jour 3 : de 9h30 à 18h00

Ces horaires comprennent les pauses pour les repas du midi.

ACCUEIL

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

Votre ponctualité sera fortement appréciée.

TARIFS

Le tarif des modules peut varier en fonction de la teneur et de la durée. Il est consultable sur la page de notre site internet correspondant au module qui vous intéresse (ou vous concerne).

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 espèce sous enveloppe à votre nom,
- soit par un chèque libellé à l'ordre de **CADRE MEDITERRANEE**
- soit par virement sur le compte suivant :
 - Association CADRE MEDITERRANEE
 - Banque : Caisse d'Épargne Côte d'Azur
 - IBAN : FR76 1831 5100 0008 0039 7389 184
 - BIC : CEPAFRPP831

ATTESTATION DE REGLEMENT

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.

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

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 3 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.

HEBERGEMENT 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 – 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 :

- 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.

CARACTÉRISTIQUES DES CHAMBRES

Affectation des chambres					Module 1		
N°	Etage	Situation	Chambre	Taille du lit	Nbre de pers.	Prix /pers. / nuit	Salle de Bains = SdB
1	RdC	Salon, 1ère à droite	Séгур	lit 90X200	2	35 €	WC, SdB avec douche
				lit 90X200		35 €	
2	RdC	Salon, porte du fond	Maurice Maeterlinck	lit 90X200	4	30 €	SdB avec WC, bidet, baignoire
				lit 90X200		30 €	
				lit double 140X190		30 €	
						30 €	
3	1	En haut de l'esc. ext. à gauche	Studio Jigmé Rimpoché	lit 90X190	2	35 €	SdB avec baignoire, 2 lavabos, kitchenette
				lit 90X190		35 €	
4	1	En haut de l'esc. Int.	Tour R.D	lit 80X190	2	30 €	-
				lit 80X190		30 €	
5	1	Couloir 1ère à droite	OM Linga	lit 80X190	2	25 €	-
				lit 80X190		25 €	
6	1	Couloir 2ème à droite	Aphromorh	lit 80X200	2	25 €	-
				lit 80X200		25 €	
7	1	Couloir 1ère à gauche	Harmony	lit 80X200	3	30 €	SdB avec douche et WC
				lit 80X200		30 €	
				lit 80X200		30 €	
8	1	Couloir au fond à gauche	Karmapa	lit 80X200	2	35 €	SdB avec baignoire
				lit 80X200		35 €	
9	1	Couloir au fond à droite	Padoum	lit 90X200	2	25 €	-
				lit 90X200		25 €	

DIVERS

- Prévoir un coussin ou un siège au sol
- Dans la mesure du possible, nous vous invitons à ne pas porter de bijoux lors des vivencias et à éviter l'application de parfums et huiles essentielles.

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 (formation activités organisées par Cadre Méditerranée)

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 réponse à vos questions ;

Hélène Lévy Benseft : helene@biodanza-med.com - 06 64 84 63 09

Catherine Charbonnier : charbonnierca@wanadoo.fr - 06 77 86 66 05

Michel Bercher : michel.bercher@wanadoo.fr - 06 40 59 30 58