

# École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée

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

## INDICATIONS PRATIQUES

### LE LIEU DU STAGE :

La Colline des Anges  
127 Chemin des Courraouts - 06330 Roquefort les Pins

Coordonnées GPS : 43,68704° N, 7,04347° E

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



Vous trouverez dans ce dossier les informations concernant :

- Le matériel et les fournitures à apporter pour le stage
- Le transport pour venir à la Colline des Anges
- Le fonctionnement du lieu
- L'hébergement
- Les repas
- Le règlement

### MATERIEL et FOURNITURES à APPORTER POUR LE STAGE

- Une table de massage (pour deux)
- Un paréo
- Un masque d'avion ou joli foulard pour couvrir les yeux
- Une jolie coupelle (style petit ramequin pour un rituel avec l'huile)
- Votre huile de massage (plutôt neutre : amande douce, coco désodorisé, ...)
- Un joli tissu ou drap et une serviette pour la table de massage
- Votre maillot de bain

## TRANSPORT POUR VENIR à LA COLLINE DES ANGES

### COVOITURAGE :

Si vous avez besoin d'un covoiturage pour venir à La Colline des Anges, nous vous invitons à faire votre demande par mail adressé à [nathanaka.contact@gmail.com](mailto:nathanaka.contact@gmail.com) en précisant votre besoin (lieu, jour et heure de départ souhaités). Nathalie transférera votre demande aux participants concernés par le parcours demandé, ils pourront peut-être répondre favorablement à votre demande.

### EN AVION PUIS COVOITURAGE OU BUS : Aéroport Nice Côte d'Azur

- ★ Pour un covoiturage depuis l'aéroport de Nice jusqu'à La Colline des Anges : Merci d'adresser par mail, votre demande de covoiturage à [nathanaka.contact@gmail.com](mailto:nathanaka.contact@gmail.com) en précisant votre jour, horaire d'arrivée, numéro du vol et Terminal 1 ou 2 - Nous prévenir une semaine avant le stage. (Temps de trajet entre 30 et 40mn).
- ★ Possibilité de prendre la ligne de bus 650 ou 500 (Nice – Roquefort les Pins - Grasse) pour descendre à Roquefort les Pins arrêt « **Notre Dame** » où nous pourrions 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** ». (Temps de trajet environ 40mn). Coût 3€.

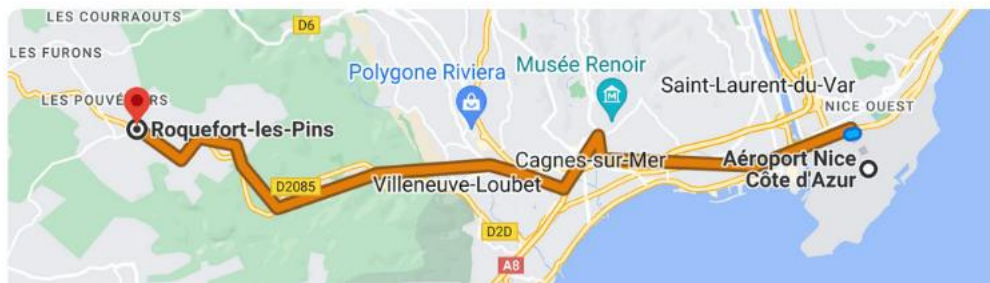
Pour vous rendre à l'arrêt de bus, vous devez sortir de l'aéroport et prendre l'arrêt de bus « **Aéroport Promenade** » de la ligne 500 ou 650 qui se trouve sur la promenade des Anglais en face du terminal 1 (vous devez traverser la promenade des Anglais pour prendre le bus dans la bonne direction de 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 ou Nathalie : 06 80 24 05 98.

Le point de rendez-vous sera Intermarché ou le carrefour Notre Dame.

Site internet pour obtenir les horaires de la ligne 500 ou 650 : <https://zou.maregionsud.fr/services-en-ligne/>

- ★ Pour votre **retour** à l'aéroport à la fin du stage, nous nous organiserons ensemble sur place. Nous pourrions selon les opportunités, soit vous déposer à l'arrêt de bus de Roquefort les Pins soit vous covoiturer directement à l'aéroport de Nice Côte d'Azur.



### EN VOITURE :

- ★ **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
- Puis suivre 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.
- Puis suivre 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 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.

## FONCTIONNEMENT DU LIEU

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 hébergement. Nous vous invitons à vous intégrer dans une des équipes déjà constituées :

1. Salle de danse
2. Cuisine, Cafétéria, Petite salle à manger, Salle de yoga
3. Grande salle à manger, Salon, Terrasse couverte, Piscine
4. Chambres, Salles de bains, Toilettes
5. Rangement du matériel (abri extérieur)
6. Equipe polyvalente

Nous comptons sur vous pour que ces tâches d'entraides collaboratives soient un moment de bonne humeur et d'efficacité au bénéfice de tous.

## HÉBERGEMENT POSSIBLE SUR PLACE

Si vous désirez être hébergé sur place (en chambre, dans la salle de danse, dans la salle de yoga ou dans votre van), contacter rapidement Nathalie pour qu'elle puisse s'occuper de votre affectation : [nathanaka.contact@gmail.com](mailto:nathanaka.contact@gmail.com) – 06 80 24 05 98.

- ★ 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 à apporter votre serviette de toilette.**
  
- ★ 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 le stage.
  
- ★ 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 sur Roquefort les Pins ou à proximité.

### Caractéristiques des chambres

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

**Toutes les chambres sont équipées de climatisation**

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 les remettre là où vous les avez prises (impératif).

## 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.

## RÈGLEMENTS

Dès le premier jour, vous êtes invités à venir régler le complément du stage.

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

Vous pouvez régler :

- en espèces sous enveloppe à votre nom,
- par chèque libellé à l'ordre de CADRE MEDITERRANEE (si votre chèque est d'une association ou d'une entreprise, inscrire votre nom au dos du chèque),
- par virement sur le compte : CADRE MEDITERRANEE

Banque : Caisse d'Epargne Côte d'Azur

IBAN : FR76 1831 5100 0008 0039 7389 184

BIC : CEPFRPP831