



Informations pratiques

Horaires et Règlement

9h30-17h30 (sauf le premier jour qui débute à 9h00)

Finalisation de ton inscription le premier jour du stage : **9h00-09h30**

Nous te rendrons ton chèque d'arrhes en échange de la totalité du règlement, en chèque ou en espèce, et conviendrons avec toi de l'échelonnement pour l'encaissement si besoin.

Merci de ne pas préparer vos chèques à l'avance, nous verrons ensemble les modalités.

Matériel

Une partie du stage s'effectuant via l'écoute de CD et pour des raisons d'hygiène, **merci de te munir dans la mesure du possible de tes écouteurs ou casques audio.**

De plus, n'hésite pas à prévoir :

- une tenue confortable,
- une bouteille d'eau,
- un coussin,
- un plaid,
- un tapis

INFORMATION ! La dernière session propose d'expérimenter les états modifiés de conscience par le mouvement, merci de prévoir une tenue souple et confortable et/ou un t-shirt de rechange.

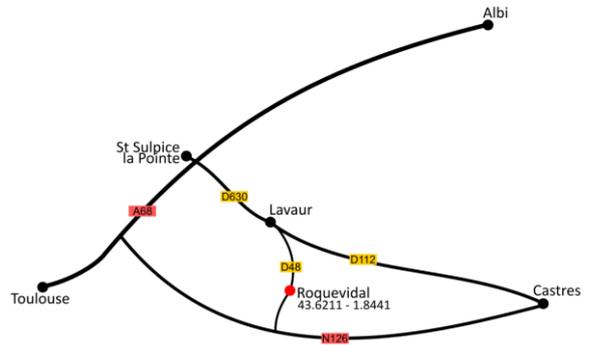
Symbi'Ose est basée à Roquevidal dans le Tarn, c'est-à-dire dans le triangle formé par Toulouse (45mn), Albi (50mn) et Castres (40mn), au cœur du pays de Cocagne.n

Adresse

Les Buguets 81470
Roquevidal

GPS

Latitude : 43.6211
Longitude : 1.8441
43°37'16.0"N 1°50'38.8"E



Une **Navette gratuite** peut être mise en place par nos soins :

- **au départ de la gare de Lavour** pour Symbi'Ose à :
 - 18h30 pour une arrivée la veille du stage (TGV au départ de Paris à 11h11 ou 12h11)
 - 9h00 pour une arrivée le jour même du stage.
- **au départ de Symbi'Ose pour la gare de Lavour** à
 - 18h00 (TER au départ de Lavour à 18h24 – arrivée à Paris 00h27)

MERCI D'ENVOYER UN MAIL à contact@energiesoinsperceptions.com au minimum 7 jour avant le début du stage pour réserver votre place sur la navette.

NB : Afin de préserver la sérénité des animaux vivant sur place ainsi que le bien-être du jardin et des plantes, nos amis les animaux autres que ceux du lieu ne sont pas admis ni sur le site, ni en hébergement. Merci de votre compréhension.

Plan d'accès

En voiture

DEPUIS LAVOUR (10km – 13mn du centre ville)

- Sortir de Lavour en prenant la direction de Castres sur la D112
- Après 2 km, prendre à droite sur la D12, en direction de Roquevidal
- Après 2 km, prendre à droite sur la D48, en direction de Marzens (fléchage Symbi'Ose)
- Après 3,6 km, au bout de la route, prendre à gauche vers Cambon
- 500m plus loin, au croisement, prendre à droite vers Cambon
- Continuer sur la D48 pendant 1,7 km jusqu'aux Buguets qui seront sur votre droite

DEPUIS TOULOUSE (40km – 30mn de la rocade)

- Prendre l'A68 en direction d'Albi
- Prendre la sortie n°2 vers Verfeil / Puylaurens / Castres
- Continuer sur l'A680, puis sur la N126 toujours en direction de Castres pendant presque 27 km
- Tourner à gauche sur la D48 vers Cambon- Lès-Lavour (fléchage Symbi'Ose), et continuer sur la D48 pendant 5km jusqu'aux Buguets

DEPUIS CASTRES (40km – 35mn du centre ville)

- Sortir de Castres par la N126 en direction de Toulouse

- Après 35 km, passé Cuq-Toulza, tourner à droite sur la D48 vers Cambon-Lès-Lavour (fléchage Symbi'Ose), et continuer sur la D48 pendant 5km jusqu'aux Buguets

DEPUIS GRAULHET (28km – 30mn du centre ville)

- Sortir de Graulhet par la D43 en direction de Cabanes
- Poursuivre sur la D47 et de nouveau sur la D43 en passant par Fiac
- Au croisement avec la D112, prendre à droite en direction de Lavour
- Après 5,4 km prendre à gauche sur la D12, en direction de Roquevidal
- Après 2 km, prendre à droite sur la D48, en direction de Marzens (fléchage Symbi'Ose)
- Après 3,6 km, au bout de la route, prendre à gauche vers Cambon
- 500m plus loin, au croisement, prendre à droite vers Cambon
- Continuer sur la D48 pendant 1,7 km jusqu'aux Buguets qui seront sur votre droite

En train

La gare la plus proche est celle de Lavour, en liaison avec la gare de Toulouse-Matabiau et Albi.

En avion

Toulouse Blagnac est un aéroport international.

à Symbi'Ose

Dans le cadre des formations, **l'hébergement est possible sur place**. Les disponibilités étant limitées, la réservation est à préciser lors de votre inscription à la formation.

EN CHAMBRÉES

- Chambres de 3 à 6 lits (prévoir votre linge de toilette)
- **20 €** la nuit par personne

EN CAMPING

- Emplacements de tente disponibles (prévoir votre matériel) ou dans votre voiture aménagée (le site n'est pas équipé pour recevoir des camping-cars)
- **10 €** la nuit par personne
- Toilettes et salles de douche collectives
- Cuisine équipée à disposition pour y préparer vos provisions pour vos repas

RAPPEL

Afin de préserver la sérénité des animaux vivant sur place ainsi que le bien-être du jardin et des plantes, nos amis les animaux autres que ceux du lieu ne sont pas admis, ni sur le site, ni en hébergement. Merci de votre compréhension.

REPAS

- **MIDI** = possibilité de **réserver** son repas végétarien du midi pour **14€** (Entrée-plat-Dessert + Café) auprès d'**Olivier** au **06 74 45 32 09** ou par mail à info@osesymbiose.com.
Merci de lui préciser si vous souhaitez un repas sans gluten.
- **SOIR** = la cuisine est mise à disposition pour le repas du soir. Une sortie course peut être organisée le vendredi soir si besoin.

autour de Symbi'Ose

La région offre de multiples possibilités de logement comme par exemple :

GÎTES

- Les Quinziniés
Micheline et Pierre Escande, 81470 Roquevidal
05 63 34 27 15 – www.gites-tarn.com/location-vacances-Gite-Roquevidal-Tarn-Midi-Pyrenees-G1235.html

CHAMBRES D'HÔTES

- Le Jardin des Cèdres
Sarah Valette, 81500 Lavour
05 63 81 52 14 – www.lejardindescedres.com

HÔTELS

- Hôtel Ibis Lavour
1 avenue Georges Pompidou, 81500 Lavour
05 63 83 08 08 – www.ibishotel.com
- Hôtel La Bombardière
23 route de Castres, 81470 Cuq-Toulza
05 63 75 70 36 – www.hotel-restaurant-la-bombardiere.fr

D'autres adresses peuvent également être trouvées sur la page de l'Office du Tourisme de Lavour (www.tourisme-tarnagout.com/préparer-son-séjour/dormir)