

## ***Se mouvoir- s'émouvoir* - INFOS PRATIQUES à lire attentivement**

Le stage commencera le **mercredi 13 mai à 17h**

Accueil à partir de 15h. Merci d'arriver avant l'heure du début de stage afin de vous installer, de découvrir le lieu et pour que l'on puisse commencer le stage tous.les ensemble à l'heure. Début de la première session à 17h dans la salle de danse.

Venir avec une tenue souple et confortable et une bouteille d'eau.

Le stage finira le **dimanche 17 mai à 17h.**

**Mon assistant, Christian,** répondra à vos questions d'ordre logistique (réservation des chambres, transports, repas). N'hésitez pas à le contacter : 06 48 16 03 51  
c.aurejac@yahoo.fr

**Le lieu de stage :** Manaska, un éco-lieu de ressourcement aux pieds des Pyrénées, en Haute-Garonne <https://manaska.eu/>

Lieu-dit Courbère - 31310 Montbrun-Bocage - 05 61 98 92 64.

**Tarif du stage :** 320€.

### **L'hébergement :**

Merci de préciser, lors de votre inscription, quel type d'hébergement vous souhaitez ainsi qu'éventuellement le nom de vos compagnon.nes de chambrée. Nous ferons au mieux pour satisfaire toutes les demandes. Si nous ne le pouvons pas, nous vous contacterons pour vous communiquer d'autres propositions.

- Tente ou van 10€/par jour et par personne
- Dortoir 20€/par jour et par personne
- Chambre simple 60 €/par jour et par personne (sous réserve des places disponibles)
- Chambre double 30 €/par jour et par personne

### **Les repas :**

Deux options au choix pour les repas de midi

- Repas ou ingrédients apportés par vous-même (à partager avec les autres si vous le souhaitez). Il est possible de garder votre nourriture au frais dans les frigos sur place.
- Repas bio et végétarien fourni avec aide à la préparation de votre part : 12€. A réserver au plus tard deux semaines avant le début du stage.

Les repas du soir sont en auberge espagnoles (apportés par vous-même).

Les petits déjeuners : nous pouvons fournir du café, du thé, des laits végétaux, du pain, du beurre, de la confiture : 3€.

Inscriptions et renseignements auprès de Christian Auréjac. Pensez à lui communiquer votre choix dès votre inscription !

### **Païement du solde sur place :**

Merci de prévoir trois règlements distincts : pour le stage, le logement et la nourriture.

### **Je vous invite à apporter :**

- Votre linge de toilette
- Vos draps - ou draps fournis sur place : 5€.
- De quoi écrire (stylo, cahier ou feuilles)
- Des chaussures confortables pour danser éventuellement à l'extérieur
- Et surtout, votre envie de danser !

### **Comment venir :**

En voiture : <https://maps.app.goo.gl/CEhJRJnsZ1YyZVaG6>. Le lieu étant un peu difficile à trouver, je vous conseille l'utilisation d'un GPS.

En train : de la gare Matabiau à Toulouse, prendre un TER pour la gare de Carbonne (Haute-Garonne). Il y en a un à 13h40 qui arrive à 14h15 et un à 14h40 qui arrive à 15h14. On viendra vous chercher à Carbonne à 15h30.

Prévenez-nous à l'avance si vous avez besoin que l'on vienne vous chercher.

\*Si vous cherchez ou proposez un covoiturage, contactez Chritian qui vous mettra en relation avec les autres danseur.euses.

N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement complémentaire.

Au plaisir de danser !