

## ORGANISATION

HORAIRES : 1er jour le cours débute à 9h30 - 5ème jour il termine à 16h.

Il est nécessaire d'emporter : Vos serviettes de toilette - 1 coussin - 2 petites couvertures - 1 cahier pour les notes et certains exercices (feuilles A4 et support) - 1 thermos - 1 mug - Bouteilles d'eau - tisane - thé ou café

Je privilégie des pauses fréquentes pendant la journée pour boire et se restaurer plutôt qu'un repas.

Des fruits secs et frais - biscuits - pour des instants de collation (penser à diversifier aussi avec des denrées non sucrées - pâtés végétaux - olives - fromages - oeufs durs, légumes frais à croquer...)

\* \* \*

TRAJET :

Auto : un mois avant le stage j'organise les co-voiturages.

train : gare de Ste Marie d'Oloron

<https://www.thetrainline.com/fr/horaires-train/oloron-ste-marie-a-sarrance>

\* \* \*

HEBERGEMENT :

**35 € par jour comprenant la chambre + petit déjeuner + dîner**

Le dîner est exceptionnel préparé par des bénévoles très attentionnés. Il est succulent, très copieux et nous le partageons avec les frères du couvents ainsi que des pèlerins sur le chemin de Compostelle. Nous chantons bien souvent en occitan et autres langues parlées par les pèlerins et des habitués locaux. Attendez-vous à des dîners exceptionnels et des partages fraternels inoubliables.

En ce qui concerne l'hébergement, vous choisirez votre chambre sur place, sachant que vous partagez votre chambre avec une ou deux personnes.

Il est préférable de venir la veille et vous pouvez rester le temps que vous voudrez ensuite car l'endroit est merveilleux et tout près de l'Espagne, de l'Océan Atlantique...

Pour cela, donnez moi vos dates de réservation et je transmettrai.

Magda : mafejolie@gmail.com