

# ORGANISATION

## HÉBERGEMENT

Sur place chez Marc Escalant à partir de 10€.

le contacter par mail dès votre inscription :

[marc.escalant@gmail.com](mailto:marc.escalant@gmail.com)

chez Magali Donadio à Arques 11190 - un joli studio chez une tisserande

[magalidonadio@yahoo.fr](mailto:magalidonadio@yahoo.fr)

Chez Rose - les Angelots - à Rennes les Bains

<http://www.chambres-rennes-les-bains.com/>

## ORGANISATION

Horaires : 1er jour matin 9h30 - 3ème jour fin à 17h

Il est nécessaire d'emporter :

- 1 coussin
- 1 petite couverture
- 1 cahier pour les notes et certains exercices
- 1 pendule
- 1 thermos - 1 mug -
- Bouteilles d'eau - tisane - thé ou café

### REPAS

- je privilégie des pauses fréquentes pendant la journée pour boire et se restaurer plutôt qu'un repas le midi qui alourdit.
- Pensez à 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...)
- Petit-déjeuner et dîner chez Marc dans une grande salle au frais donnant dans un beau jardin au bord de l'eau.

À Couiza (10mn de Serres) vous trouverez toutes sortes de magasins :

Arcadie (bio) - 8à8 excellent dépannage - Intermarché - Plein champs (bio et local) - Arcadie et Plein champs proposent d'excellents pains bio locaux -