

## **Relations Émotions - Avril 2026 - INFOS PRATIQUES à lire attentivement**

**Le stage commencera le vendredi 3 avril 2026 à 18h.**

Accueil à partir de 15h : Merci d'arriver avant l'heure du début de stage afin de vous installer, découvrir le lieu et que l'on puisse commencer le stage tous.tes ensemble à l'heure.

Début de la première session à 18h dans la salle de danse. Venir avec une tenue souple et confortable et une bouteille d'eau.

**Le stage se terminera le lundi 6 avril à 17h.**

Adresse : Domaine de Tilopa - Bastide la Roquette, 2058 chemin de grès - 83170 Tourves .

**Mon assistante, Anne-Sophie**, répondra à vos questions d'ordre logistique (réservation des chambres, transports, repas) : 06 82 90 25 85 ansomory02@yahoo.fr

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

### **Je vous invite à apporter :**

- Votre linge de toilette
- Vos draps
- Votre maillot de bain pour profiter du jacuzzi, de la piscine et de la rivière
- De quoi écrire (sytlo, cahier ou feuilles)
- Des chaussures confortables pour danser à l'extérieur
- Et surtout, votre envie de danser !

### **ACCES :**

#### ● **En bus de Marseille :**

Ligne 4001<sup>1</sup> : départ à 12h20 pour une arrivée à Tourves à 14h05

Attention : Ce bus se prend à la halte routière proche de Castellane (Métro L1 et 2 depuis la gare Saint Charles).

Ligne 94<sup>2</sup> : départ de la gare routière Saint Charles à 13h45 arrivée à Brignoles à 15h20.

Pour le retour :

Départ de Tourves à 18h14 arrivée à la halte routière à 19h55

ou 18h45 à Brignole arrivée à la gare Saint Charles à 20h20

#### ● **En bus d'Aix en Provence :**

Ligne 93<sup>3</sup> : départ de aix brosolette (5min à pied de la gare) à 16h10 arrivée à Saint Maximin à 17h05

---

<sup>1</sup> Horaire Ligne 4001 <https://www.caprovenceverte.fr/wp-content/uploads/2021/03/zou83-ligne4001-brignoles-saint-maximin-saint-zacharie-marseille-a-compter-du-15-mars-2021.pdf>

<sup>2</sup> Horaire Ligne 94 [https://storage.googleapis.com/is-wp-22-prod/uploads-prod/2024/10/ZOU83\\_Ligne94\\_ex\\_4004\\_BRIGNOLES\\_SAINTE\\_MAXIMIN\\_GARDANNE\\_MARSEILLE\\_ac-14102024.pdf](https://storage.googleapis.com/is-wp-22-prod/uploads-prod/2024/10/ZOU83_Ligne94_ex_4004_BRIGNOLES_SAINTE_MAXIMIN_GARDANNE_MARSEILLE_ac-14102024.pdf)

<sup>3</sup> Horaire Ligne 93 [https://storage.googleapis.com/is-wp-22-prod/uploads-prod/2024/07/ZOU83\\_Ligne93\\_ex\\_4003\\_BRIGNOLES\\_AIX\\_EN\\_PROVENCE\\_ac-02092024.pdf](https://storage.googleapis.com/is-wp-22-prod/uploads-prod/2024/07/ZOU83_Ligne93_ex_4003_BRIGNOLES_AIX_EN_PROVENCE_ac-02092024.pdf)

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

**Logement :**

Merci de préciser lors de votre inscription si vous souhaitez camper ou partager une chambre à 2, 3 ou 4 ainsi que le nom de vos compagnon.nes de chambrées éventuel.les.

**Repas :**

- **Les petits déjeuners se prendront en autogestion** : nous vous invitons donc à amener de quoi prendre 3 petits déjeuners en solo ou à partager.
- **Les déjeuners seront préparés par Julie**, notre cuisinière : lunch box végétarienne à 15 euros.
- **Les dîners se feront en co-gestion** : Le principe est simple : nous organiserons 3 équipes (une par soir) ainsi chacun.e cuisine un soir pour tout le monde et se fait servir les deux autres soirs. Au menu, joie de faire découvrir ses plats favoris, de cuisiner ensemble et de se rencontrer autrement mais aussi bonheur de mettre les pieds sous la table pour savourer ce que les autres nous auront concocté !  
Pour ce faire, une fois les inscriptions faites, nous vous contacterons pour vous mettre en lien avec votre "team dîner". Vous pourrez ainsi commencer à imaginer votre dîner presque parfait ;) Il est aussi possible de cuisiner en amont et de garder dans les frigos sur place.

**Paiement du solde sur place** : Merci de prévoir trois règlements distincts pour le stage, la nourriture et le logement.

**Rappel** : si vous avez une contre-indication médicale alimentaire à nous signaler, n'oubliez pas de nous en informer sur votre fiche d'inscription.

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

Au plaisir de danser !