

La Ferme du Ravin Bleu

Nous vous accueillons à Montigny-Lencoup, à une heure de Paris, dans un cadre authentique propice à la détente et au ressourcement. Chaque stage est en résidentiel en pension complète. Nous gérons les réservations de votre hébergement, vous trouverez le détail plus bas.



● ACCUEIL ET HORAIRES :

La pension débute la veille au soir de chaque stage.
Accueil des stagiaires à 18h00. Repas 19h30 avec une pratique à 20h45 pour vous préparer à une bonne nuit de sommeil.
Merci de nous prévenir si vous arrivez après le repas.
Fin de chaque stage, le dernier jour à 15h00.

Horaires des cours :

- 07h30 : Réveil énergétique / 08h15 : Petit déjeuner
- 09h00 : Cours / 12h30 : Repas du midi
- 14h00 : Cours / 19h30 : Repas du soir / 20h45 : Pratique du soir

● MODALITÉS D'INSCRIPTIONS AUX STAGES :

1) STAGE : Inscription + paiement en ligne du stage.
Possibilité de régler en 3 fois en ligne.

Tarifs des stages : (Hors pension)

- STAGE DE 5 JOURS : 455€ • STAGE DE 6 JOURS : 545€
- 10% sans emploi, instructeur UHTS / -30% stage fait une 3ème fois

Annulation d'une inscription minimum 15 jours avant le début du stage, auquel cas ce dernier ne pourra être remboursé, à l'exception de forces majeures. *Remboursement déduction faite des frais de traitements -20%.*

Nous vous enverrons, quelques jours avant le stage, une «feuille de route», en laissant les adresses mails des stagiaires visibles pour que vous puissiez répondre à tous et organiser des co-voiturages.

2) HEBERGEMENT EN PENSION COMPLETE :

A régler sur place, le jour de votre arrivée, par chèque (ne pas mettre l'ordre), ou espèces dans une enveloppe à votre nom. Paiement en ligne sur demande, sur place par un lien mail. Renseignements Cecile : c.fedotin@orange.fr

TARIFS DES CHAMBRES PARTAGEES EN PENSION COMPLETE

Merci de préparer votre paiement pour votre arrivée au stage.

- MF1 5 JOURS : 275€ • CNTI 6 JOURS : 330€
- Literie fournie - Apporter votre linge de toilette !

Les chambres : La distribution des chambres (2 ou 3 lits) se fait en libre service à votre arrivée : chacun récupère son drap housse, housse de couette, taie d'oreiller dans le placard du bâtiment «Accueil». Il y a 34 lits au total. A noter que les chambres n° 2, 5, 7 sont réservés aux couples et la chambre «Bureau» en individuelle pour les cas particuliers.

Les repas : Cuisine végétarienne traditionnelle, à base de produits biologiques issus des circuits courts, dans la mesure du possible. Merci de nous stipuler à l'avance d'éventuelles intolérances.

● LIEU : LA FERME DU RAVIN BLEU

Association Cultures Singulières
7, rue Turgot. 77520 Montigny-Lencoup.
Tél. : 09 53 64 7000
michel@ravinbleu.org / <http://ravinbleu.org>

À proximité : Pharmacie - Boulangerie - Epicerie - Balades champêtres

PLAN D'ACCÈS : https://wego.here.com/?map=48,44192,2,81513,10,normal&fb_locale=fr_FR
La Ferme se situe région Fontainebleau, à 1 heure de Paris en voiture, à 10mn de l'autoroute A5, sortie 17 Forges.

- **Venir en train transilien :** <https://www.transilien.com/fr/itineraire>
de Paris gare de Est à la gare de Nangis (45 min de transport)
Prix : Zone 5 - Gratuit avec le pass Navigo ou moins de 10€.
Départ toutes les 30mn de Paris gare de l'Est : de 6h46 à 22h46
Retour de Nangis : de 6h17 à 22h17

- **Acheminement de la Gare de Nangis à La Ferme du Ravin Bleu.** Merci de formuler vos offres/demandes de covoiturages à organiser entre stagiaires par mail groupé, à réception de la feuille de route. Ou par Taxi local Tel : **06 81 77 24 31 ou 06 37 91 52 34.** Réservez bien à l'avance ! Comptez 12 minutes et 20€ la course (3 à 4 personnes max).

● MATERIEL À APPORTER :

Prévoir des vêtements chauds et confortables, des chaussures plates pour la pratique, chaussons/chaussettes pour la salle. Il est impératif d'apporter votre tapis de sol et de quoi le protéger (paréos, serviettes...), un plaide, un coussin, de quoi prendre des notes, un thermos et deux balles de tennis pour les automassages. Le Chi Nei Tsang se fait principalement au sol. Apporter votre table de Massage si besoin, et du talc. (ne pas utiliser d'huile de massage).

● **BOUTIQUE EN LIGNE :** Fascicules & Vidéos Supports de Formations : Cursus Fondements, Chi Nei Tsang et Amour Curatif et accessoires pour la pratique. Merci de les commander au préalable pour être préparé lors des stages : <https://www.taode-lavitalite.org/boutique-accessoires-supports-de-f>

● RÈGLEMENT INTÉRIEUR

En raison de la présence de poules en liberté, les animaux ne sont pas admis. Pour veiller à la tranquillité du voisinage, ne garer aucune voiture dans la rue devant la maison. Les voitures pourront être chargées ou déchargées devant la ferme mais devront être garées dans le village pendant la durée de votre séjour.

● RENSEIGNEMENTS :

Séverine : soulimet@gmail.com / Tel : **07 61 12 48 82**
Sur place : Anne Marie / Tel : **06 24 50 47 01**