

ZERØMENTAL

RETROUVE CE QUE TU ES

Praticien Zéro Mental & Changement Rapide Bruxelles

Période 29 Novembre 2016 - 12 Juillet 2017
9H30 - 17 H00

Toutes les dates sur notre site www.zeromental.net (calendrier)

Document pratique / Conseils

**A 15 min de l'aéroport national de Bruxelles,
15 min de la gare centrale de Bruxelles et à
1h25 en train de Paris**

Ce document contient toutes les informations nécessaires.

Le lieu : la formation se déroulera dans un quartier verdoyant et aéré de Bruxelles, près du beau parc de Tervueren (le long de la célèbre avenue de Tervueren) à 10 minutes du centre historique de Bruxelles.
L'adresse est : **Club Aspria Royal La Rasante, Rue Sombre 56 à 1200 Bruxelles.**

Facile d'accès :

- 15 min du centre de Bruxelles et de la gare centrale de Bruxelles
- 15 min de l'aéroport national
- 1h25 de Paris

La formation aura lieu dans une salle du club Aspria Royal La Rasante, [un centre de remise en forme et un spa haut de gamme offrant de multiples services](#) (piscines, tennis, fitness, etc).

Comment s'y rendre ?

En train, de Paris ou ailleurs : en Thalys de la gare du nord de Paris, vous arrivez à la gare de Bruxelles Midi. De là vous pouvez prendre le métro Midi

direction Elisabeth et descendez à Arts Loi (6 stations), puis prenez le métro direction Stockel et descendez à la station Roodebeek. Le lieu de formation est à dix, quinze minutes à pied de la station.

En train de Belgique : descendez à la gare de Bruxelles Centrale. De là vous pouvez prendre directement le métro direction Stockel et descendez à la station Roodebeek (10 arrêts). Le lieu de formation est à dix, quinze minutes à pied de la station.

De L'aéroport Bruxelles National : en taxi 15 minutes.

L'hébergement : Bruxelles offre de nombreuses possibilités d'hébergements pour tous les budgets.

Pour ceux que cela intéressent, il est aussi possible de loger sur place dans le club Aspria Royal La Rasante qui offre également un hôtel 4 étoiles.

Voici la liste non exhaustive des hôtels de 1 à 4 étoiles aux alentours :

- Hotel Ibis Budget 1*, prix moyen 45 euros la nuit (à l'aéroport et à 15 min en voiture)

 - Hotel Reyers, 2*, prix moyen : 45 euros la nuit

 - Hotel lambeau, 2*, prix moyen : 45 euros la nuit

 - Hotel Derby, 2*, prix moyen : 50 euros la nuit

 - Hotel Evergreen, 2*, prix moyen : 55 euros la nuit

 - Chelton Hotel Brussels, 3*, prix moyen : 57 euros la nuit

 - Holiday Inn Brussels Schuman, 3*, prix moyen : 51 euros la nuit

 - Apparthotel Montgomery, 4*, prix moyen : 63 euros la nuit

 - Aspria Brussels Royal la rasante (lieu du séminaire), 4*, prix moyen : 150 euros la nuit
- Voici un plan général avec les distances des différents hôtels (et leurs liens vers leur site) par rapport au lieu de formation : [ici](#)
- Vous pouvez aussi loger chez l'habitant ou louer son appart/ maison. Voici la sélection AirBNB pour la période du séminaire pour des budgets à partir de 30 euros : [ici](#)
- Il y a aussi deux auberges de jeunesse à Bruxelles pour nuitée à partir de 20 euros:
- o L'auberge Jacques Brel dans le centre à 15 min en voiture, ([plan et distance ici](#)), site : [ici](#)

- L'auberge Génération Europe dans le centre à 20 min en voiture, ([plan et distance ici](#)), site : [ici](#)
-

Les repas : le club Aspria Royal La Rasante offre un bar et une restauration de très bonne qualité pour un prix raisonnable (plat à 12 euros). Aux alentours du club, à 8 min à pied se trouvent [une place](#), la place Saint Lambert avec plusieurs commerces et restaurants ainsi qu'un grand shopping center contenant aussi plusieurs restaurants :

- La **place Saint Lambert** comprenant dans ses environs une dizaine de très bons restaurants pour tous les budgets ainsi que le Déli Traiteur, un magasin où l'on peut avoir des plats chauds et des sandwichs de qualité à emporter, à 5 min à pied,

- Le **Shopping center de Woluwe** à 12 min à pied [plan et distance ici](#)

- Le restaurant **Cook and Book** (plusieurs restaurants dans un seul, décor magique de librairies, très bonne cuisine à bon prix), à 5 min en voiture, [plan et distance ici](#)

- L'excellent **traiteur et grand magasin Rob**, comprenant un restaurant et un grand magasin style Harrods (unique) à 7 min à pied, [plan et distance ici](#)

Quelques conseils :

- Si vous venez en voiture, il y a possibilité de se garer pas trop loin sur une place communale devant l'église du quartier, à 2 min de marche [Plan ici](#)

- Le club Aspria est un endroit avec une politique sélective pour ses membres, la tenue correcte et propre et une attitude courtoise sont évidemment de rigueur.