

RETRAITE de MANI

avec Lama Zopa Rinpoché

5 mai au 6 juin 2009

COMMENT S'Y RENDRE

L'Institut Vajra Yogini est situé près de **Lavaur**, dans le Tarn, 45km à l'est de **Toulouse**, dans le sud-ouest de la France. Si vous venez de loin, vous pouvez prendre l'avion jusqu'à TOULOUSE ou venir de PARIS en train.

Comment s'y rendre :

En avion : vous arrivez à l'aéroport de TOULOUSE-BLAGNAC, à 50 km de l'Institut. De l'aéroport, vous pouvez prendre une navette pour la gare SNCF de Toulouse (5€) puis un train pour la ville de LAVAUUR (8€, voir ci-dessous). Nous pouvons aussi essayer de vous envoyer un taxi (entre 50 et 75€ suivant l'heure et le nombre de personnes).

En train : vous arrivez à la gare de TOULOUSE. Vous avez une correspondance pour LAVAUUR (direction CASTRES-MAZAMET) à 7h44, 12h24, 14h17, 16h50, 17h23, 17h54, 19h06. Le trajet dure environ 40 mn.

Des bus pour LAVAUUR partent également de la gare routière de TOULOUSE, juste à côté de la gare SNCF. Vous pourrez nous téléphoner ou nous envoyer un e-mail lorsque vous connaîtrez votre heure d'arrivée à LAVAUUR. La gare SNCF est à 15 minutes de l'Institut, nous viendrons vous y chercher.

- **De Paris** en voiture : prendre direction **Orléans-Bordeaux**.

Après Orléans, prendre la **A20**, direction **Vierzon/Limoges/Toulouse**.

Sortir de la **A20** au niveau de **Montauban** à la sortie **N°66**, direction **Castres**.

Suivre la direction **Castres/Lavaur** pendant une cinquantaine de km jusqu'à la ville de **Lavaur**.

- **De Toulouse**, prendre l'autoroute d'Albi (**A68**) jusqu'à la sortie **n° 6** - suivre alors la direction **Lavaur**.

- **De Lavaur**, suivre pendant 3km la direction **Castres (D112)** puis prendre à droite sur la **D12** direction PUYLAURENS/MAGRIN.

Le chemin d'accès du château se trouve à 2.5km plus loin à droite. Guettez le panneau jaune 'Institut Vajra Yogini' !

Bienvenue au château!

Si par erreur vous arrivez dans le village de Marzens, vous trouverez un panneau 'Institut Vajra Yogini' en bas du village.....