

# RETIRO MANI

## con Lama Zopa Rinpoche

del 5 de mayo al 6 de junio de 2009

### COMO LLEGAR

El Instituto Vajra Yogini está cerca de LAVAUUR, en la región de Tarn, a 45 km. al este de Toulouse en el sudoeste de Francia. Si vienes desde muy lejos, se puede llegar a Toulouse por avión o desde Paris en tren.

Por avión: llegarías al aeropuerto de TOULOUSE-BLAGNAC, a unos 50 km. del Instituto; cada 20 minutos hay un autobús desde el aeropuerto a la estación de trenes de Toulouse (5 €). Luego en tren o autobús hasta Lavour (8 € ver abajo). Un taxi (lo podemos pedir nosotros) costaría entre 50€ y 75€ dependiendo de la hora y el número de personas.

Por tren: una vez en la estación de trenes de Toulouse, hay conexiones con Lavour (DIRECCION CASTRES-MAZAMET) a las HORAS DE LUNES VIERNES: 06.05, 06.45, 15.46, 16.42, 17.24, 17.42; TODOS LOS DIAS: 07.46, 11.45, 13.46, 18.46, 20.46 y (21.22 autobús). El viaje dura unos 40 minutos.

Autobuses Toulouse-Lavour: la estación de autobuses de Toulouse que está junto a la de trenes.

*Estos horarios son actuales pero cualquier modificación la publicaremos con la suficiente antelación.*

Llámanos por teléfono o mándanos un correo electrónico cuando sepas tu hora de llegada a Lavour y te iremos a recoger nosotros (la estación de tren y autobús está a 15 minutos en coche del Instituto).

#### Desde Paris en coche:

Se coge la dirección Orleans-Bordeaux.  
Después de Orleans la A20 en dirección a Vierzon/Limoges/Toulouse.  
Se deja la A20 en la salida nº 66 de Montauban en dirección a Castres.  
Seguir la dirección Castres/Lavour unos 50 km. hasta Lavour.

#### Desde Toulouse en coche:

Coger la autopista de Albi (dirección A68) salida nº 6 dirección Lavour.

#### Desde Lavour en coche:

seguir dirección Castres (D112) 3 km. y girar a la derecha dirección PUYLLAURENS/MAGRIN (D12).  
El camino de acceso a la château está a unos 2.5 km. a la derecha (a unos 100 metros de la señal que indica (izquierda) MASSAC). ¡Busca las señales del IVY y seas BIENVENIDO!

Si por error llegas a Marzens encontraras en Instituto al final del pueblo...