

# Méthodologie Arc-en-flex®

## Bénédicte CAZALS

**Formatrice : Bénédicte CAZALS**

# LIVRET D'ACCUEIL

## Session Ile-de-France

**Salle Arc-en-flex  
3 rue Blaise Pascal  
ZA Vigne aux Loups  
91380 Chilly-Mazarin**



Bénédicte CAZALS - Responsable formation Arc-en-flex®

11 mail Henry de Vilmorin - 91300 MASSY (France) +33 6 66 01 85 66 - [formationarcenflex@gmail.com](mailto:formationarcenflex@gmail.com)

SIRET 507 387 942 00026 - APE 8690E - N° ADELI 91 00 0030 6

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11910862491 auprès du préfet de la région Ile-de-France



# ÉLÉMÉNTS PRATIQUES DE LA FORMATION

## LIEU DU STAGE

**Salle Arc-en-flex  
3 rue Blaise Pascal  
Bâtiment B - 2<sup>e</sup> étage  
ZA Vigne aux Loups  
91380 Chilly-Mazarin**



Bénédicte CAZALS - Responsable formation Arc-en-flex®

11 mail Henry de Vilmorin - 91300 MASSY (France) +33 6 66 01 85 66 - [formationarcenflex@gmail.com](mailto:formationarcenflex@gmail.com)  
SIRET 507 387 942 00026 - APE 8690E - N° ADELI 91 00 0030 6

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11910862491 auprès du préfet de la région Ile-de-France

[www.arc-en-flex.fr](http://www.arc-en-flex.fr)



## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Si vous présentez un handicap spécifique pour accéder au lieu, merci de nous contacter au plus vite pour adapter votre venue.

Lors de nos premiers contacts, nous vous proposerons un entretien afin de prendre en compte les spécificités de votre handicap et de déterminer les éventuels aménagements ou dispositions à mettre en place.

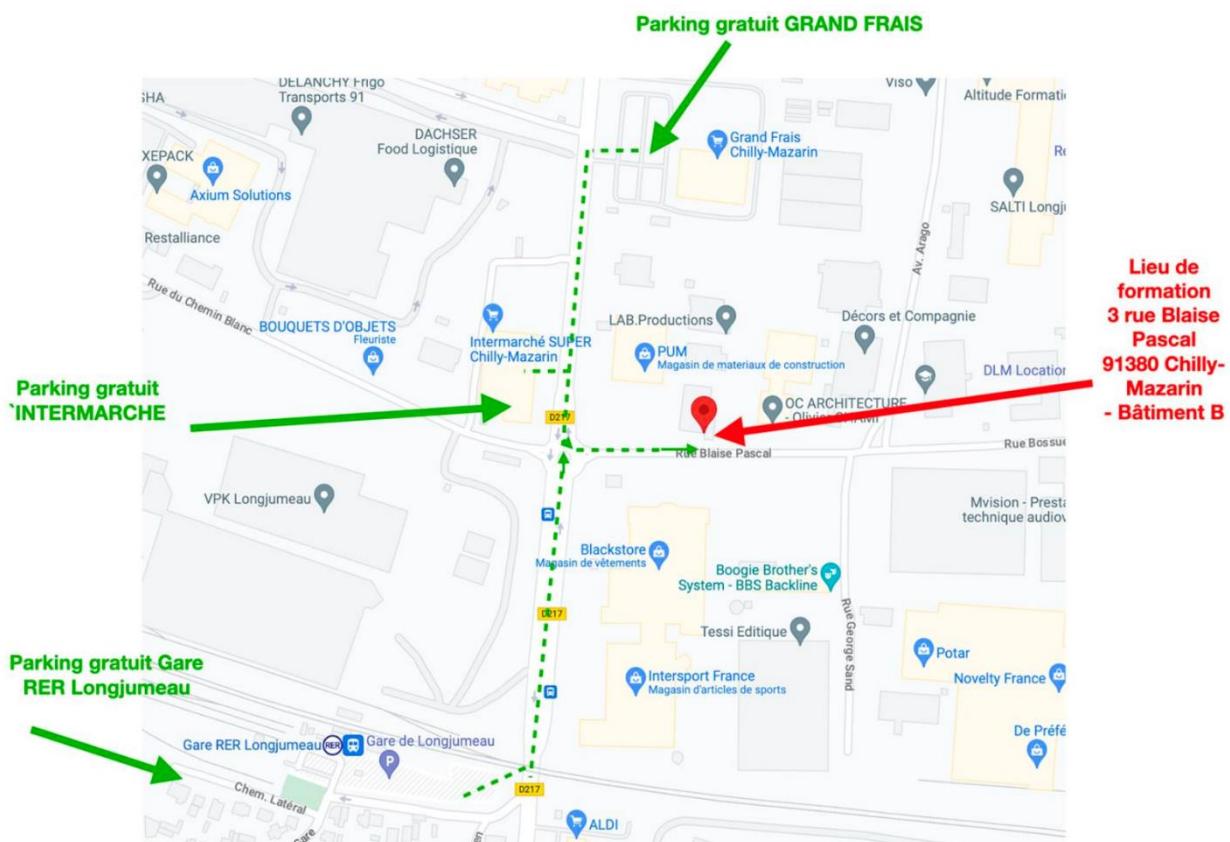
**Le référent handicap est Mme CAZALS Bénédicte disponible au +33 6 66 01 85 66 et sur [formationarcenflex@gmail.com](mailto:formationarcenflex@gmail.com)**

## PARKING

**PAS DE POSSIBILITE DE SE GARDER SUR PLACE.**

**Parking GRATUITS à proximité à 5 minutes à pied :**

- Parking Intermarché
- Parking de Grand frais
- Parking de la Gare de Longjumeau



Bénédicte CAZALS - Responsable formation Arc-en-flex®

11 mail Henry de Vilminor - 91300 MASSY (France) +33 6 66 01 85 66 - [formationarcenflex@gmail.com](mailto:formationarcenflex@gmail.com)

SIRET 507 387 942 00026 - APE 8690E - N° ADEL1 91 00 0030 6

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11910862491 auprès du préfet de la région Ile-de-France

## ACCÈS À PIED

**TRAM Ligne 12 / T12 (Anciennement RER C) Station Longjumeau – à 1 seule station de la gare RER B et C de Massy-Palaiseau et de la gare TGV de MASSY puis 6 minutes à pied jusqu'au lieu de formation.**

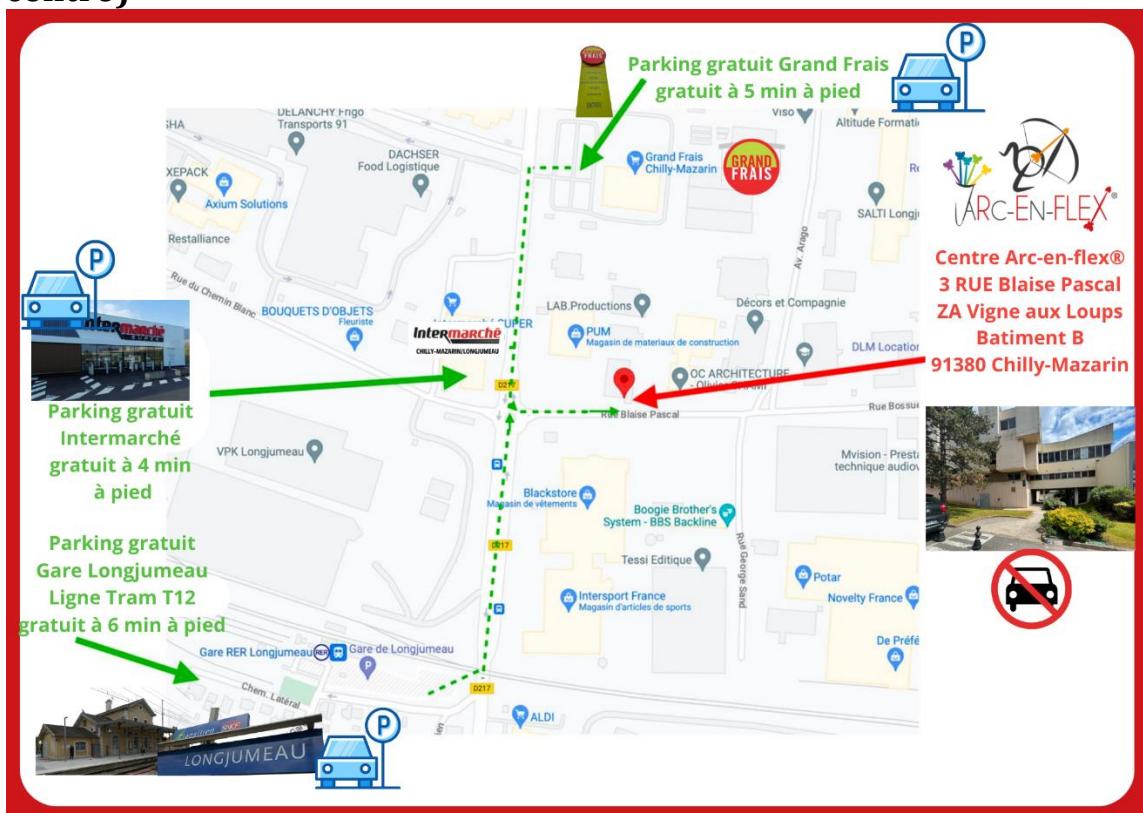


Plan de la ligne.

## BUS :

**Lignes 4501, 108 et DM151 – (temps de trajet environ 24min)**

**Arrêt Longjumeau (attention, PAS l'hôpital de Longjumeau qui est plus loin du centre)**



Bénédicte CAZALS - Responsable formation Arc-en-flex®

11 mail Henry de Villemor - 91300 MASSY (France) +33 6 66 01 85 66 - [formationarcenflex@gmail.com](mailto:formationarcenflex@gmail.com)

SIRET 507 387 942 00026 - APE 8690E - N° ADEL1 91 00 0030 6

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11910862491 auprès du préfet de la région Ile-de-France

## ORGANISATION DES PAUSES

Une **pause de 15 minutes le matin à 11H00 et ainsi qu'une autre l'après midi à 16H00** sont prévues où boissons chaudes & petites choses à grignoter vous attendront.

Le **midi**, je prévois **1h 00** max de temps **pour déjeuner**.  
La pause se situe de **13h à 14h**.

**Chaque jour nous pouvons déjeuner sur place ensemble :**

- **des frigos et micro-ondes** sont mis à votre disposition pour emmener vos paniers repas

Vous pouvez aller faire vos courses à 5 minutes du lieu de formation :

- **Intermarché**
- **Grand Frais avec Boulangerie**
- **Aldi**

Il existe des restaurants dans la rue de Longjumeau mais le temps de pause est un peu court pour permettre ce temps en restaurant extérieur.

Toutefois pour ceux et celles qui cherchent des restaurant pour le soir :

- **italien Gusto e passione** : 34 route de Longjumeau- Chilly- Mazarin
- **japonais Tokyo Sanaya** : 16 route de Longjumeau Chilly-Mazarin
- **crêperie Creply Chic** : 42 Rue du Président François Mitterrand - Longjumeau  
et plein d'autres restaurants couvrent la rue Président François Mitterrand - Longjumeau

## MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE :

- Chaises, ballons de gym et zaffus
- Tapis de sol
- Table de massage
- Coussins sensoriels

**Matériel à prévoir :**

- 1 stylo pour prendre des notes
- 1 foulard pour les bercements
- Tenues souples et chaussettes chaudes pour être à l'aise dans les temps de pratique
- Votre gourde d'eau pour vous hydrater régulièrement

## LOGEMENTS

**Les 2 hôtels les plus proches à pied du lieu de formation sont :**

- **Kyriad Hotel** : 1 rue des Ampères -91380 Chilly-Mazarin <https://direct-chilly-mazarin.kyriad.com/fr-fr/> (fortement déconseillé, plusieurs retours d'expériences négatives) 10 minutes à pieds

- **Ibis budget** : 2 Route de Longjumeau, 91380 Chilly-Mazarin  
(localisation peu au calme mais budget moindre)

MYU3://FI.FccoW.coR/iiJS\_JxYJWSJ.s|[Y?LoYo=KicMJ\_MoYJl\_ colJ\_MoYJl= & RJWcMFSYil=3Jo-RFU3+7- & zoZWcJil=F- cJS ZYR\_RJliZR=3Jo RFU3 ZYR\_zoZWcJ=LooLIJ 2FU3 ZYR\_cFRUFLS=3Jo RFU3 ^ zoZWcJ=1\_29U\_Nj&^N92YN\_\*11<[Y2+0F< Z1SIIYSNUIGU% )



Bénédicte CAZALS - Responsable formation Arc-en-flex®

11 mail Henry de Villemor - 91300 MASSY (France) +33 6 66 01 85 66 - [formationarcenflex@gmail.com](mailto:formationarcenflex@gmail.com)

SIRET 507 387 942 00026 - APE 8690E - N° ADELI 91 00 0030 6

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11910862491 auprès du préfet de la région Ile-de-France

**- Chambres d'Hôtes -**

**Nids Les Peupliers Paris** : 17 Rue de la Peupleraie, 91160 Longjumeau  
<https://hotes-nidslespeupliersparis.com/booking-reservation-chambre-individuelle>

**Chez Peter ADDO** 06.38.30.82.28 46 rue de Gravigny LONGJUMEAU. Chambre chez l'habitant avec SDB privative

**Chez M QUANG DUONG** 12 rue des Templiers LONGJUMEAU – Chambre (quelques odeurs de cuisine) – Réservation au 06 59 89 70 66 et [scilesetoiles@gmail.com](mailto:scilesetoiles@gmail.com)  
45 minutes à pieds / 5 minutes en voiture

**- Airbnb**

<https://www.airbnb.fr>

**Villa Marona** : 43 rue des Bleuets – 91160 LONGJUMEAU  
20 minutes à pieds / 5 minutes de voiture

**Chez Andy Marc** 8 allée du Béarn – 91300 MASSY (Quartier Opéra)  
en moyenne 30€ la nuit.  
Accès : 2 bus et 40 minutes de trajet avec des temps d'attente à prévoir selon les jours –  
Bien si vous avez une voiture pour 10 min de trajet)

**Chambre avec salle de bain/WC privatifs - Maisons à louer à Longjumeau, Île-de-France, France - Airbnb:** 10 minutes à pied du centre, dans un environnement calme. Les hôtes très accueillants. La chambre est grande, calme, avec salle de bains et WC privatifs -

[https://www.airbnb.fr/rooms/1389603?adults=1&category\\_tag=Tag%3A8678&children=0&enable\\_m3\\_private\\_room=true&infants=0&pets=0&photo\\_id=412660756&check\\_in=2024-02-16&check\\_out=2024-02-18&source\\_impression\\_id=p3\\_1705422397\\_S3MSAXORXFZON1AH&previous\\_page\\_section\\_name=1000&federated\\_search\\_id=01656240-df75-42a4-bcb4-19d69a7852b2](https://www.airbnb.fr/rooms/1389603?adults=1&category_tag=Tag%3A8678&children=0&enable_m3_private_room=true&infants=0&pets=0&photo_id=412660756&check_in=2024-02-16&check_out=2024-02-18&source_impression_id=p3_1705422397_S3MSAXORXFZON1AH&previous_page_section_name=1000&federated_search_id=01656240-df75-42a4-bcb4-19d69a7852b2)

**A 10 min à pied du centre de formation, à 5 min à pied du centre-ville et de la gare. Tout** est à proximité. La propriétaire est chaleureuse, accueillante, disponible et arrangeante -

[https://www.airbnb.fr/rooms/980389056573678691?adults=1&children=0&enable\\_m3\\_private\\_room=true&infants=0&pets=0&check\\_in=2024-02-04&check\\_out=2024-02-09&source\\_impression\\_id=p3\\_1705921159\\_IN%2B0swTymMHN7%2BIP&previous\\_page\\_section\\_name=1000&federated\\_search\\_id=5d5b3949-9f18-44e5-bb38-22891a496643](https://www.airbnb.fr/rooms/980389056573678691?adults=1&children=0&enable_m3_private_room=true&infants=0&pets=0&check_in=2024-02-04&check_out=2024-02-09&source_impression_id=p3_1705921159_IN%2B0swTymMHN7%2BIP&previous_page_section_name=1000&federated_search_id=5d5b3949-9f18-44e5-bb38-22891a496643)

**Chambre - 20 Avenue Aristide Briand, 91420 Morangis, France**  
[https://www.airbnb.fr/rooms/17359948?source\\_impression\\_id=p3\\_1706277113\\_70kTrRPnW3P3srB2](https://www.airbnb.fr/rooms/17359948?source_impression_id=p3_1706277113_70kTrRPnW3P3srB2)

lieu propre, accueillant et facile à trouver. Chambre au calme et salle de bain à partager mais impeccable. Pas de difficulté à me garer. 35€ la nuit. Plusieurs chambres.40 min à pied du lieu de formation-12 min environ en voiture

Bénédicte CAZALS - Responsable formation Arc-en-flex®

11 mail Henry de Villemor - 91300 MASSY (France) +33 6 66 01 85 66 - [formationarcenflex@gmail.com](mailto:formationarcenflex@gmail.com)

SIRET 507 387 942 00026 - APE 8690E - N° ADELI 91 00 0030 6

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11910862491 auprès du préfet de la région Ile-de-France



**Si vous choisissez le soir de retourner sur Massy, plusieurs hôtels y sont également :**

- prévoir soit de venir en voiture - 10 à 15 min de trajet ou à pied - prévoir le trajet jusqu'au Tram T12 ou Ligne Bus 107 - donc au moins 30 à 40 min de déplacement

• « **Résidence Ecla** » : une super résidence étudiante et à prix très correct, des mini studio avec cuisine équipée ,testée et approuvée par les stagiaires :

<https://www.ecla-campus.com/fr/>

• **Hotel Aparthotel :**

[https://www.adagio-city.com/fr/hotel-8696-aparthotel-adagio-access-paris-massy-gare/index.shtml?utm\\_source=google Maps&utm\\_medium=seo maps&utm\\_campaign=seo maps](https://www.adagio-city.com/fr/hotel-8696-aparthotel-adagio-access-paris-massy-gare/index.shtml?utm_source=google Maps&utm_medium=seo maps&utm_campaign=seo maps)

• **Residhome :**

<http://www.residhome.com/residence-hoteliere-aparthotel-massy-147.html>

• **Séjours et affaires Massy Atlantis – Résidence hôtelière**

<http://www.sejours-affaires.com/residence-hoteliere-aparthotel-massy-247.html>

• **Mercure hotel (proche massy TGV)**

<http://www.mercure.com/fr/hotel-1176-hotel-mercure-paris-massy-gare-tgv/index.shtml>



Bénédicte CAZALS - Responsable formation Arc-en-flex®

11 mail Henry de Vilmorin - 91300 MASSY (France) +33 6 66 01 85 66 - [formationarcenflex@gmail.com](mailto:formationarcenflex@gmail.com)

SIRET 507 387 942 00026 - APE 8690E - N° ADELI 91 00 0030 6

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11910862491 auprès du préfet de la région Ile-de-France

[www.arc-en-flex.fr](http://www.arc-en-flex.fr)

# FORMATRICE

## VOTRE FORMATRICE

### Bénédicte CAZALS

- Ostéopathe D.O.
- Créatrice & Formatrice de la méthodologie Arc-en-flex® sur les réflexes archaïques

## INFO PRATIQUE

Vous êtes invité à enregistrer le téléphone portable de votre formatrice afin de la joindre pour toute question ou la prévenir en cas de retard. Pour ceux qui viennent en voiture et qui sont de Province, pensez à prévoir le temps des embouteillages de notre chère région parisienne...sur vos téléphones portables, l'application Waze est plutôt bonne pour prévoir le bon temps de départ et d'arrivée...

**Bénédicte Cazals + 33 6 66 01 85 66  
et [formationarcenflex@gmail.com](mailto:formationarcenflex@gmail.com)**



## Livret d'accueil - SALLE ARC-EN-FLEX



Bénédicte CAZALS - Responsable formation Arc-en-flex®  
11 mail Henry de Vilmorin - 91300 MASSY (France) +33 6 66 01 85 66 - [formationarcenflex@gmail.com](mailto:formationarcenflex@gmail.com)  
SIRET 507 387 942 00026 - APE 8690E - N° ADELI 91 00 0030 6  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11910862491 auprès du préfet de la région Ile-de-France

[www.arc-en-flex.fr](http://www.arc-en-flex.fr)