

## INFORMATIONS PRATIQUES

du dimanche 20/08/23 18h00 au vendredi 25/08/23 12h00

### La métairie de la Guiarderie (79500)

Arrivée et installation à partir de 18h00 Démarrage du stage vers 19h30

*Voici quelques informations pratiques concernant l'hébergement, le règlement et le déroulement du stage.*

#### **Hébergement :**

**Le règlement du séjour est géré directement par notre hôte à l'arrivée.**

8 chambres doubles ( 2 lits séparés) 4 chambres individuelles

1 chambre avec un lit double

Tarif pension complète chambre individuelle = 93 euros / jour

Tarif pension complète chambre à 2 = 74 euros / jour

Si vous souhaitez une chambre individuelle, merci de nous l'indiquer rapidement.

Si vous souhaitez partager votre chambre avec une personne en particulier, merci de le préciser.

Vous serez logé.e dans 3 gites différents.

Si vous souhaitez découvrir le lieu, ci joint le lien :

<https://www.laguiarderie.com/gites>

#### **Repas :**

Les repas sont élaborés à partir de produits frais et cuisinés sur place.

Cuisine végétarienne.

Pour toute demande particulière, merci de le préciser à **Emmanuelle** par mail avec explications détaillées concernant le régime, les restrictions.

**Mail : [laguiarderie@orange.fr](mailto:laguiarderie@orange.fr)**

**Matériel à prévoir :**

Pensez à prendre des vêtements confortables et propices à la méditation et au travail corporel, des chaussures pour l'extérieur et pour l'intérieur ainsi qu'un vêtement de pluie et un vêtement chaud au cas où.

Il est également possible d'apporter votre coussin ou matériel de méditation. Si vous n'en possédez pas, nous en apporterons sur place.

Un châle et un plaid sont également bienvenus pour les pratiques statiques, de même que tous les éléments de confort qui pourraient vous être nécessaires.

Un carnet pour noter vos réflexions peut être une bonne idée.

Linges de lit sont fournis mais lit non fait. Merci de prévoir votre linge de toilette.

Une lampe de poche, des boules Quiès (le lieu est très calme, pour autant nous vivons ensemble dans le lieu et cela peut être utile si vous êtes sensibles aux sons), des chaussures faciles à retirer, éventuellement une paire de chaussures d'intérieur.

Éventuellement une tasse personnelle peut être bienvenue.

### **Règlement du stage :**

Merci de préparer votre règlement en chèque(s) ou espèce du solde de **400 euros**.

Nous les prendrons à l'arrivée.

[marionfrenette.pro@gmail.com](mailto:marionfrenette.pro@gmail.com)

Tél. 06 51 04 09 73

[mariepierre.mury@gmail.com](mailto:mariepierre.mury@gmail.com)

Tél. 06 36 39 97 18

### **Adresse de La Guiarderie :**

4 chemin du Mitan  
Châtenet

79500 Saint-Vincent-la-Châtre [laguiarderie@orange.fr](mailto:laguiarderie@orange.fr)

Tél : 05 49 07 62 39

Si vous souhaitez un co-voiturage, nous ferons des mises en lien.

## **Arrivée et installation**

L'installation est prévue à partir de 18h et jusqu'à environ 19h.  
Le démarrage de la retraite est vers 19h00 et sera suivi du dîner et d'un temps de pratique. Le stage se terminera le vendredi à 12h.

Vous pouvez laisser nos numéros de téléphone aux personnes qui pourraient avoir besoin de vous joindre, **en cas d'urgence seulement**. Nous prendrons connaissance de nos messageries à intervalles régulier.

Par ailleurs, merci d'indiquer une personne à joindre en cas d'urgence, en réponse à ce mail. Nom :

Téléphone :

Nous nous réjouissons de partager ce moment avec vous.