

Recommandations pour les séjours se déroulant à ToSuLeCh

pour tous les participants

(Juin 2016)

site: www.tosulech.over-blog.com mail: tosulech@yahoo.fr téléphone: 06.13.21.03.71

Lieu de vie, de sa protection et de partages dans la simplicité, l'ouverture et la détente.

Lieu de pratique de la Pleine Conscience, d'attention à soi même et à ses propres émotions, aux autres, à son environnement, à nos interactions, en cultivant le calme intérieur et extérieur.

Lieu participatif et collaboratif à ce qui se vit ici, dans le moment présent, dans le cadre des activités proposées, corporelles et/ou spirituelles, et dans le cadre d'un soutien personnel logistique (aide aux préparations et installations, à l'entretien, aux rangements et ménage, à la cuisine-vaisselle, à l'attention portée au lieu, aux animaux, au Silence, aux dons financiers libres, individuels et anonymes ...) voir aussi le document joint : **Charte et éthique du Lieu de Vie ToSuLeCh**

Souhais du lieu pour tous les participants, *"Rien à faire... juste à ETRE!"*
dans le cadre d'une retraite ou petit séjour d'éveil (corporel et/ou spirituel) en petit groupe :

- Un séjour en pleine conscience de ce "qui se joue" en vous même, dans le lieu, dans nos interactions...mais aussi des attentes du lieu dans l'esprit des partages, de la pratique et de la participation personnelle, volontaire et collaborative.
- Lieu privé qui reçoit ses amis (assurance R.C. personnelle obligatoire),
- Participation financière sous forme de dons libres et anonymes, qui peut rester juste et appropriée pour chaque participant et pour le lieu, les animaux, la Terre, l'Accueil...

Attention Fragile !...

- Tous les travaux restaurations équipements ont été fait en autoconstruction (non pro) et avec des matériaux souvent en solde. Merci d'en prendre grand soin dans leur utilisation, et de remettre tous les outils, objets, livres et matériels empruntés à leur place initiale. N'hésitez pas à demander au 'réfèrent' les façons d'être et de faire appropriées au lieu

pour dormir : (espaces à confirmer selon le nombre fluctuant d'habitants déjà sur place - de avril à octobre)

- **Emmener ses propres draps, (drap de dessous et taie obligatoires) + couvertures et oreiller**
- **Tous les cosmétiques et produits d'entretien doivent être écologiques** (savons, gels, produits,...)
- **Tous les bâtiments et locaux sont sans chaussures et doivent toujours rester portes fermées**
- Sanitaires proches (toilettes sèches, douches, lavabo) avec eau chaude mais sans chauffage.
- Pour les toilettes sèches, utiliser peu de sciure et penser à les vider 2 à 3 fois par jour.
- studio (lit 140) + 1 mobil-home en saison chaude (2 chambres lit 140 + banquette 90)
- + 1 petite caravane des lutins, sans eau ni électricité - lit de 140 ou 70 + 2 tentes avec matelas 90.
- + 2 chambres maison (lit 140) (+ éventuellement banquette 90 dans la bibliothèque)
- + 1 mini dortoir de 5 – 6 lits en 90 en mezzanine de la grande salle. Attention lors des activités !
- + Possibilité d'amener sa toile et matériel de camping (maximum 5) avec sanitaires +/- proches.

pour manger: **Emmener son propre régime alimentaire et ustensiles particuliers si nécessaire**

- **Le lieu est principalement végétalien et sans alcool**, il reste néanmoins ouvert et flexible.
- Merci de pratiquer une consommation appropriée et raisonnée.
- selon le nombre, grande cuisine à la maison, ou petites au studio et au mobilhome. Pas de cuisinier(e)
- Mise à disposition de tous les ustensiles existants et frigo, four, lave-vaisselle,... (pas de micro-onde)

pour activités: **Emmener chaussons / grosses chaussettes et ses propres accessoires d'activité**

- Grande "Salle du Cœur" dans la Grange avec 25 coussins et tapis (avec TV-DVD, mini dortoir en mezzanine)
- tous les tapis, coussins, chaises, et équipements restent dans les locaux et ne sortent pas à l'extérieur.
- Parc calme de 7 ha avec animaux, bois, prairies et petits chemins. GR65 et autres chemins proches.
- Remettre à leur place initiale les tapis de sol extérieur hamac et chaises dédiés à votre détente de plein air
- certains espaces comme **le jardin, l'atelier, l'étagé maison ne sont accessibles qu'avec accord.**

Animaux: Ce lieu est aussi une Terre d'accueil pour protéger les animaux en péril... Votre visite les comblera !...

- Généralement dans leur parc clôturés et électrifiés, ils sont interdits dans les différents bâtiments et logements des humains. **Pour leur sécurité, fermer soigneusement toutes les barrières et portes.**

Ne jamais monter sur les clôtures ni les enjamber. (de nombreuses portes et barrières existent)

- Pour l'équilibre général et la tranquillité du lieu, **ne pas emmener d'animaux supplémentaires**