

Retraite 2024

« Être simplement avec soi, toucher le coeur »

Du mercredi 31 juillet à 18 h au dimanche 4 août à 15 h

- A la Maison du Chemin des Roches – Dongelberg -

Voici quelques informations pratiques et importantes. Merci de prendre le temps de les lire **très attentivement**.

1. Inscription, acompte et don :

Votre inscription sera effective après versement d'un acompte de 50 euros sur le compte de la Fondation Isabelle D'hose : IBAN: BE88 5230 8066 1841 (BIC: TRIOBEBB). **Avec en communication la mention don + votre nom + « retraite toucher le coeur».**

Ce dernier détail est TRES IMPORTANT pour nous permettre de vérifier aisément votre acompte sans recherches inutiles.

L'acompte sera conservé en cas de désistement APRES le 30 juin 2023.

Le complément à ce don sera à déposer en liquide à la fin de votre séjour selon le processus de donation consciente qui vous sera expliqué. Suggestion : entre 400 et 700 euros incluant l'hébergement en pension complète et l'enseignement.

Quelques repères de base : habituellement, il est demandé pour l'hébergement en pension complète 65 euros par nuitée qui sont des frais fixes (= 260 euros pour cette retraite-ci).

2. Repas :

Les repas sont végétariens (nourriture de saison locale et bio), simples et équilibrés. Dans la mesure du possible, des alternatives sont offertes aux personnes souffrant d'allergies ou d'intolérances alimentaires. **Ces alternatives demandent aux cuisinières un grand travail de créativité, nous vous demandons dès lors de signifier vos allergies et intolérances et non pas vos préférences alimentaires.** Merci d'en tenir compte quand vous nous signaler vos spécificités.

3. Logement :

Pour votre séjour, nous vous demandons d'apporter vos draps (du dessous, taie d'oreiller et housse de couette) et serviettes de toilette. En cas d'oubli, il est possible d'en louer pour 15 euros pour la durée de votre séjour.

MERCI D'ENVOYER UN MAIL à jackie.attala@gmail.com POUR LA RESERVATION des draps.

Oreillers et couettes sont disponibles sur place.

L'emploi d'un drap de dessous et d'une taie d'oreiller est obligatoire même si vous avez un sac de couchage.

Apportez aussi si possible un tapis du yoga et un coussin ou banc de méditation ainsi que des pantoufles pour circuler à l'intérieur. Si vous n'avez pas la possibilité de prendre un tapis ou coussin ou banc de méditation, nous en disposons de quelques uns sur place.

4. Co-voiturage / Parking :

Nous attirons votre attention sur le nombre limité de places de parking et l'importance de respecter la vie du village en vous garant uniquement dans le grand parking. Dans cette perspective et pour favoriser la convivialité et l'impact environnemental, nous vous encourageons vivement à co-voiturer. Nous vous proposons de mettre à votre disposition les adresses e-mail des autres participants de la retraite afin que vous puissiez communiquer entre vous en cas de demande de co-voiturage (préciser le point de départ).

Si vous ne désirez pas que votre adresse e-mail apparaisse, merci de nous prévenir.

Au grand plaisir de partager ces jours avec vous,

Fabienne et Jackie