

# COMMENT VENIR A LA JOURNEE DE RETRAITE ?

## Quand

**Dimanche 12 avril** : L'arrivée sur place entre 9h15 et 9h25, la journée commence dans la salle à 9h30 et nous finirons vers 16h.

## Le lieu

**370 montée du serre 26400 Piegros la Clastre.**

Mettez votre GPS (si besoin) pour arriver ICI : <https://www.google.com/maps?q=44.6966877,5.0944573>

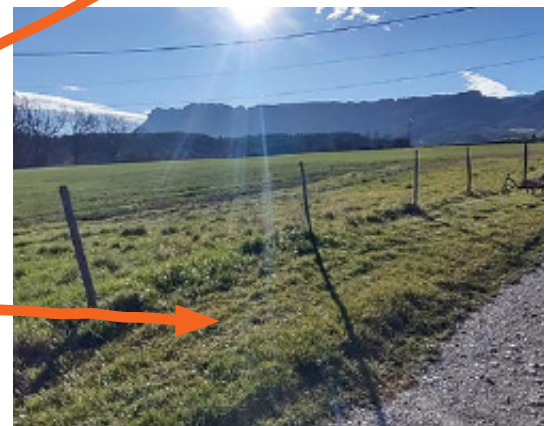
## Se garer

**Deux endroits possibles**



**Ne pas se garer là** (remarquez qu'il y a une pierre pour barrer l'accès, c'est le gîte du locataire)

**Ni là**, car les voitures s'enfoncent et abîment les bas côtés



## Les toilettes

La salle d'eau est distante de la salle de quelques mètres. Elle se trouve ICI

Vers la salle

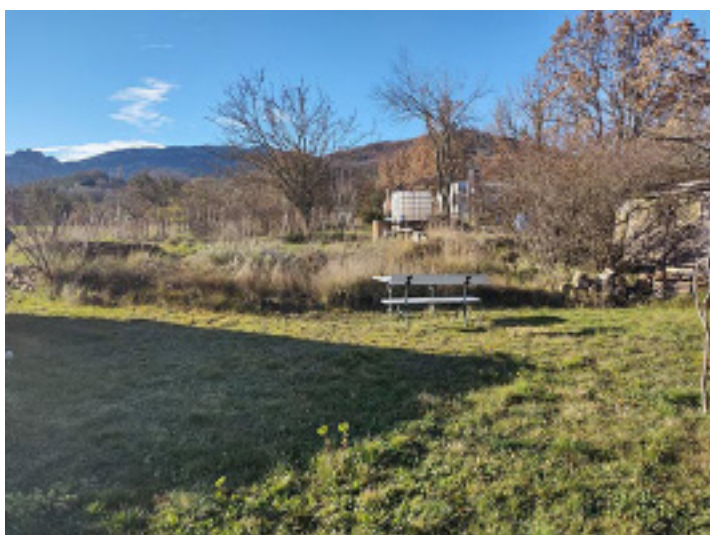


## La salle

vue de l'extérieur

L'entrée se fait par la cuisine où vous pouvez déposer vos affaires du déjeuner

On entre sans chaussures dans la salle, merci beaucoup.



## Prendre avec vous

### Venez avec toutes vos affaires :

- Tapis de yoga
- Coussin de méditation (Pour ceux qui préfèrent être assis sur une assise haute, me prévenir que je prenne des tabourets)
- Pull, châle ou plaid pour vous couvrir car le corps qui se détend peut avoir froid,
- **Déjeuner à partager** (attention il n'y a pas de four ni de plaque de cuisson sur place)
- Thermos, eau avec votre verre/tasse personnelle
- Tout ce dont vous pourriez avoir besoin pour votre confort.

Nous pourrions avoir, selon le temps, des moments de pratique à l'extérieur. Ajoutez dans votre sac tout ce dont vous pourriez avoir besoin pour rester dehors lors des méditations marchées.

## Merci !

