

## Préparatifs de votre retraite ou stage à la Trabesse

**Les arrivées sont à partir de 17h30, les départs jusqu'à midi:)**

### Bagages indispensables:

L'accès à la maison est pédestre sur 800 m et en montée : aussi, merci de **prévoir un ou plusieurs sacs à dos.**

Les toilettes sont sèches et extérieures, aussi une **lampe frontale ou petite lampe de poche** est vraiment nécessaire pour se déplacer.

Vos produits de toilette bio

Votre coupe vent

Des chaussures de montagne, des chaussons d'intérieur.

Un bon gros pull pour le soir

Chapeaux, lunettes de soleil et crème solaire pour le printemps et l'été qui dure jusque fin octobre chez nous !

Votre produit anti-bêbêtes, votre pharmacie perso

Les draps et serviettes sont fournis !

Tentez de vous alléger, c'est moins lourd dans le dos et dans la tête et ça laisse de la place pour l'aventure intérieure:)

### Pour les habitants de notre première cabane de silence :

-Il n'y a pas d'électricité dans la cabane ( pour être plus en harmonie avec les rythmes naturels ) mais vous avez un accès illimité et indépendant dans notre maison à la cantine des portables:)

-la cabane est équipée d'un espace salle de bain et mini-cuisine, l'eau se transporte dans des géricannes depuis la maison. Accès illimité à la douche dans la maison. Espace douche solaire privatif en révision pour l'été 2017:)

-coussins de méditation disponibles dans la cabane, tapis de yoga sur demande.

-suite au séjour de retraitants pensant être à l'hôtel, nous vous demandons de laisser les lieux comme vous les avez trouvé. Sinon, une indemnité de 50€ vous sera facturée:)

### Bon à savoir :

Sur place, nous avons deux chats qui dorment dehors et un âne tout paisible ! Merci de nous dire si vous êtes allergique aux poils de chats !

Nous mangeons bio, végétarien et simple avec des produits locaux et issus de nos cueillettes.

Les fromages locaux vache, brebis ou chèvre sont la spécialité de Jacky qui, sans les fabriquer les connaît fort bien:)

Merci de nous signaler **avant votre arrivée** (pour des raisons de logistique) toute allergie alimentaire ou régime particulier : nous ferons en sorte de vous satisfaire, dans la mesure de nos possibles.

La Trabesse est un lieu de Ressourcement et de Silence tant en nature qu'à l'intérieur de la maison principalement faite en bois ( peu d'isolation phonique ). Aussi merci de passer vos communications téléphoniques à l'extérieur ou dans la verrière et de vous déplacer tranquillement dans la maison après 22H.

Nous sommes à votre entière disposition le matin jusque 12h30 puis la maison se plonge dans le silence et le repos jusque 17h30. Merci d'en tenir compte pour vos demandes d'itinéraires ou de soins.

Les portables qui nous rendent bien des services dans la vie quotidienne eux aussi aiment se ressourcer dans la verrière !

C'est aussi un lieu de Nature et de lenteur : profitez en pour vous y dé-poser pleinement dans un des nombreux espaces qui vous attend !

Nous vous souhaitons un très bon séjour, au rythme de la nature !

Mariehélène et Jacky