

ADRESSE DU STAGE DU SOUFFLE DU VIVANT

Centre Spirales
Château d'Anctoville
14120 Anctoville

PLAN d'ACCÈS

Anctoville est situé à une trentaine de km de Caen en direction de Rennes.

ATTENTION : les GPS ne fonctionnent pas partout. Merci de suivre exactement ces consignes :

- Indiquer **Anctoville** à votre GPS (et c'est tout, pas de château ou autre chose)
- quand vous êtes à Anctoville, prenez la direction **Caumont l'Eventé**,
- après la sortie du village, sur votre gauche vous trouverez une grande grille avec le **Centre Spirales** indiqué.

Sinon Waze connaît bien le Centre Spirales ;-)

Si vous arrivez le vendredi tenez compte du fait que le périphérique de Caen est généralement embouteillé à partir du milieu de l'après-midi.

HÉBERGEMENT

Ce stage est uniquement en résidentiel et l'hébergement se fait en chambre de 2 à 3, avec des lits 1 place, superposés ou pas. Vous choisissez votre chambre et votre lit à votre arrivée.
Draps, oreiller, couette, petite serviette de toilette et gant sont fournis.

Votre hébergement est automatiquement réservé à votre inscription au stage.

Coût : 30€/nuit

REPAS

Vous amènerez vos repas **végétariens**, tisane/thé et vos boissons et grignotes préférées pour les pauses.
Sur place vous trouverez une cuisine et entièrement équipée (sauf four à micro-ondes)

Merci de ne rien amener en plastique jetable par respect pour la Nature.

Amenez une gourde plutôt que des bouteilles d'eau en plastique, l'eau du robinet sur place est de bonne qualité.

A APPORTER AVEC VOUS

- foulard ou masque pour couvrir les yeux,
- un matelas ou un tapis de yoga pour les voyages,
- un coussin ou un oreiller pour les voyages,
- chaussures et vêtements adaptés pour le travail en extérieur (chapeau/ crème solaire ou imperméable/bottes de pluie, selon la météo),
- gourde pour boire l'équivalent d'une bouteille d'eau par jour (pas de plastique pour respecter la Nature SVP)
- votre carnet de voyages et un stylo, pour les notes indispensables,
- si vous avez : maracas/hochet ou tambour avec mailloche (pas de bol svp),
- objets pour mettre sur l'autel,
- offrandes pour l'esprit du lieu et l'esprit du stage (graines, cailloux, fruits, fleurs... ou autre selon inspiration),
- le solde pour l'animation,
- le paiement en espèces pour votre hébergement