

FICHE PRATIQUE 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.

Waze connaît bien le Centre Spirales 😊

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. 40€ par nuit à régler sur place.

Votre hébergement est automatiquement réservé à votre inscription au stage.

Hébergement : 80€

REPAS

2 petits-déjeuners, 2 déjeûners, 2 dîners et les pauses, bios et végétariens pour 80 € à régler sur place. Pour à votre arrivée le vendredi midi chacun est invité à amener son casse-croûte.

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

Amenez votre gourde, l'eau du robinet sur place est de bonne qualité.

En cas de régime spécial merci de prévenir notre cuisinière Josiane au moment de votre inscription sur ce mail : johamel@neuf.fr.

REPAS et pauses : 100€

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 ou 2 chèques pour votre hébergement et les repas.