

# Les rendez-vous du week end *“Respirer pour le monde”*

- **Randonnée méditative samedi 19 mai**

**RDV à 9h 30** sur la Place de l'Eglise à Vic Saint Anastasie (D 18)

avec de bonnes chaussures, un chapeau.

**\*\*\*Venir avec un petit texte, poème, chant, musique  
et un pique-nique, le tout inspirant et à tirer du sac\*\*\***

- Pour ceux qui viennent le samedi après midi

**RDV à 16h00** chez Natacha

- Pour ceux qui viennent le dimanche 20 au matin

**RDV à 9h15** Chez Natacha

---

## Les Infos pratiques

merci de les consulter attentivement pour que tout se passe le + confortablement possible.

### Méditer / Se relaxer

- Zafu
- Un châle de méditation ou un petite couverture pour la relaxation du soir
- Nattes pour poser son zafu (et se reposer) sur l'herbe et sous les arbres

### Se reposer

- Tente et matériel de couchage
- Lampe de poche

Eliane, qui habite à proximité immédiate, propose également 2 places pour dormir chez elle :  
il est possible de la contacter : [eliane.mery2@gmail.com](mailto:eliane.mery2@gmail.com)

### Se désaltérer

- Bouteilles d'eau (mieux vaut venir avec 1 ou 2 bouteilles car la source n'a pas un gros débit)
- Il y aura des thermos de thé rouge, vert et noir sur place

### Se restaurer

Samedi soir

- 2 légumes par personne pour la soupe et + (mais simple !!!) si on souhaite compléter le repas.

Dimanche matin

- Son petit déj' préféré

Dimanche midi

- 1 plat froid (sucré ou salé) à partager (pas de possibilité de réchauffer)

**\*\*\*Important\*\*\***

- Merci d'apporter vos assiette, bol, couverts
- Apporter vos provisions dans une boîte hermetique (gare aux fourmis)
- et si vous avez, dans votre glacière (car peu de place dans le petit frigo)