



Pour profiter pleinement du Stage EssenCiel, voici la liste du matériel à prévoir pour tout le week-end :

- Un bloc de feuilles ou un carnet et un stylo pour prendre des notes
- Un tablier de cuisine
- Des chaussures de marche confortables
- Une gourde (pour aller marcher)
- Un imperméable ou une veste adaptée à la météo
- Un petit sac à dos pour transporter vos affaires
- Vêtements adaptés à la saison
- Vêtements confortables et souples
- Pyjama et sous-vêtements
- Nécessaire de toilette (brosse à dents, dentifrice, savon, shampoing, etc.)
- Serviette de bain
- Toute autre affaire personnelle dont vous pourriez avoir besoin

Et surtout, n'oubliez pas d'apporter votre bonne humeur et votre énergie positive pour partager ensemble un week-end riche en découvertes et en bien-être !

On a hâte de vous rencontrer !

Olivier et Jean-François



Voici quelques règles à respecter pour profiter pleinement de l'expérience EssenCiel :

- **Déconnexion digitale :** Pour une immersion complète, nous vous demanderons d'éteindre vos téléphones ou de les mettre en mode avion pendant le stage. Prenez ce temps pour vous recentrer sur l'instant présent.
- **Respect du calme :** Le stage est un espace de bien-être et de reconnexion. Merci de respecter la sérénité des lieux et des autres participants.
- **Esprit de bienveillance :** Chacun avance à son rythme dans son cheminement personnel. Accueillez cette expérience avec ouverture et bienveillance envers vous-même et les autres.
- **Alimentation en conscience :** Les repas seront préparés avec des produits sains, bio et naturels. Prenez le temps de savourer chaque bouchée en pleine conscience.
- **Respect de la nature :** Nous évoluons dans un cadre préservé. Merci de respecter les lieux en évitant les déchets et en adoptant une attitude éco-responsable.