



« LA LANTERNE » - CHARTE

Afin de garantir un séjour fluide et serein, respectant les autres participants ainsi que le lieu, je prends conscience des points suivants et y adhère sans réserve :

- ✓ **Je suis conscient(e) que les séjours à la Lanterne sont l'occasion de faire une « pause téléphone portable »** (quel bonheur !) et que je serai invité(e) à m'en séparer dès mon arrivée. J'aurai bien sûr la possibilité d'utiliser mon téléphone en cas d'urgence ou cas particulier.
- ✓ J'ai conscience que toutes les pratiques proposées à la Lanterne sont des pratiques douces, qui visent à prendre soin de nous et améliorer notre santé physique et psychique, dans un cadre ressourçant. La nourriture est variée et saine. La participation aux activités se fait sur volontariat. En conséquence, **je ne peux raisonnablement pas tenir la Lanterne pour responsable d'une éventuelle dégradation de mon état physique ou mental pendant mon séjour.**
- ✓ Stages résilience : des créneaux de calme et des activités en silence sont proposées. **Je m'engage à respecter ces temps de calme et de silence** que je participe ou non à ces activités, au moins par attention pour les autres.
- ✓ Retraites méditation : elles se font dans un esprit de silence. À la Lanterne, le silence n'est pas une règle mais un jeu, une expérience à mener ensemble. **Je m'engage à jouer le jeu du silence du réveil jusqu'au début d'après midi et à pratiquer la parole consciente et modérée le reste de la journée.** Nous parlerons juste pour dire le nécessaire au moment présent. Nous pourrions toujours nous recontacter hors retraite pour papoter et raconter nos vies.
- ✓ Je prends conscience qu'un séjour à la Lanterne est une opportunité pour y voir plus clair en nous, développer notre vitalité et nous ancrer dans le vivant : **alcool et drogue n'y ont pas leur place ainsi que toute substance permettant de fuir le réel.**
- ✓ J'ai conscience que les séjours à la Lanterne se font au sein d'une petite communauté en partageant des pièces communes. **Je prends ma responsabilité et décide d'annuler mon inscription si je me sais (ou pense être) porteur d'un virus, d'un parasite ou autre, que je pourrais transmettre aux autres participants** (COVID, maladie contagieuse, mycose, punaise de lit, puces, etc.).
- ✓ **Je m'engage à cultiver la bienveillance envers les autres participants**, en respectant leur manière d'être, leur ressenti de participer ou non aux activités, ainsi que leur espace personnel.

**MERCI. QUE CE SÉJOUR À LA LANTERNE SOIT
PROFONDÉMENT NOURRISSANT POUR NOUS TOUS !**