



LA LANTERNE

AFFAIRES À PRENDRE

Idée générale - à la Lanterne nous cultivons l'art de vivre bien avec le juste nécessaire et apprenons à ouvrir les yeux sur nos « peurs de manquer ». Notre séjour ici est peut-être aussi l'occasion de faire une pause sur tous les petits artifices habituels par lesquels nous cultivons nos apparences (vêtements chics, maquillage, gels...). Ne venons pas avec 4 valises d'affaires !

Couchage – La Lanterne fournit tout ce qui est sous le dormeur. Prenez juste de quoi vous couvrir (sac de couchage, couette, drap, couverture, ...). En cas d'oubli, des affaires peuvent être prêtées sur demande.

Montre / réveil – Vous serez invités à vous séparer de votre téléphone à votre arrivée. La Lanterne vous prête une montre et votre hôte assure un réveil musical. Prenez votre montre si vous l'aimez !

Vêtements simples et décontractés en nombre cohérent avec la durée de votre séjour. Les étés sont plutôt chauds avec des soirées fraîches. Les hivers sont plutôt froids, venez avec des habits chauds.

Vêtements et matériel de randonnée – Pour marcher en demi-journée ou à la journée. Nous ne sommes pas en haute montagne, les marches sont de niveau accessible (durées environ 2h, dénivelés moyens), ne prenez pas trop de matériel sophistiqué. Prenez :

- votre **thermos** si vous avez.
- **des chaussures ne craignant pas l'eau**, nous prenons souvent des azimuts à travers les prés de rosée.
- toute saison : un **maillot de bain** (même l'hiver : proposition éventuelle de bain froid) et **sandaes fermées** si vous avez, pour marcher dans l'eau / traverser la rivière.

Nourriture – La Lanterne fournit tout pour des repas bio, végétariens et équilibrés. Vous n'avez rien de particulier à apporter.

Toilette – La Lanterne fournit du savon naturel à chaque point d'eau. Pour tout autre produit que vous amèneriez, merci de n'utiliser que des produits naturels car toutes les eaux usées vont au pré (assainissement par pédo-épuration). La Lanterne fournit également serviettes et gants de toilette en micro-fibres.

Contenant verre / plastique : des ateliers sont souvent proposées pour fabriquer des produits naturels (lessive au lierre, à la cendre) amenez 1 ou 2 récipients (bouteille / bocal) si vous voulez repartir avec votre production.

Stages résilience : amenez les plans de chez vous, de vos projets en cours. Prenez également de quoi prendre des notes.