



LA LANTERNE

AFFAIRES À PRENDRE

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

Couchage - La Lanterne fournit tout ce qui est sous le dormeur. Prenons juste de quoi nous couvrir (sac de couchage, couette, drap, couverture, ...).

Montre / réveil - Nous serons invités à nous séparer du téléphone à notre arrivée. La Lanterne prête une montre et un réveil musical est assuré. Prenons notre montre si nous l'aimons !

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

Vêtements et matériel de randonnée - Pour marcher en à la demi-journée. Les marches sont de niveau accessible (durées environ 2h30, dénivelés moyens), ne prenons pas trop de matériel sophistiqué. Prenons :

- **thermos** si nous avons.
- **chaussures ne craignant pas l'eau,**
- **maillot de bain** et éventuelles **sandaes**, pour baignade / traversée de rivière.

Toilette - La Lanterne fournit du savon naturel à chaque point d'eau. Pour tout produit que nous amènerions, ne prenons que du naturel car toutes les eaux usées vont au pré. Serviettes et gants de toilette en micro-fibres sont aussi fournis.

Nourriture - La Lanterne fournit tout pour des repas bio, végétariens et équilibrés.

Contenant verre / plastique : des ateliers sont souvent proposés pour fabriquer de la lessive au lierre et à la cendre, amenons 1 ou 2 récipients (bouteille / bocal) si nous voulons repartir avec notre production.

Vente de végétaux : amenons des cagettes si nous voulons repartir avec des plants de la Lanterne à prix libre et conscient (fruits rouges, vigne, figuier, aromatiques, légumes perpétuels, sureau, saule, éleagnus, etc...)

Stages autonomie : amenons les plans de chez nous, de nos projets en cours. Prenons également de quoi prendre des notes. Prenons également notre matériel de fauchage si nous avons.