Votre séjour en pratique

Je vous attends pour un séjour ou une retraite à Castelnau-Pégayrols. Si vous venez en voiture, essayez d'arriver vers 14h30 (16h au plus tard) pour avoir le temps de vous installer avant notre première rencontre de travail. Prévenez-moi le matin-même de votre heure précise d'arrivée.Si cela vous arrange d'arriver pour midi, prévenez-moi.

En arrivant au village depuis Millau, prenez à gauche au premier croisement en Y pour vous garer soit sur l'herbe, soit sous le terrain de jeux, parking à gauche avant le sens interdit sauf riverains. Et appelez-moi, je viendrai vous chercher. Si vous arrivez de l'ouest ou de Rodez, garez-vous devant la Poste. N'approchez pas en voiture, merci.

Si vous avez prévu de venir en train et bus ou covoiturage, nous en aurons parlé au téléphone et je viendrai vous chercher à l'heure convenue et vous déposerai dans un magasin pour que vous puissiez faire l'achat de quelques provisions.

Plus d'indications pour votre trajet sur cette page : Venir à Castelnau-Pégayrols

Rappel, **ne suivez pas votre GPS** jusqu'au centre, garez-vous comme indiqué ci-dessus.

Du point de vue pratique, les draps sont fournis ainsi que le linge de maison et des serviettes de toilette. Il y a souvent sur place du sel, du poivre, du sucre, du café, de l'huile, du vinaigre, des tisanes… laissés par vos prédécesseurs mais pensez à prendre des victuailles au moins pour une journée afin de ne pas avoir d'achats à effectuer avant le lendemain après-midi. Il y a un dépannage à 10 mn et le reste à Millau (20km).
La cuisine comprend deux plaques de cuisson, une bouilloire, un grille-pain, une cafetière à filtre et une italienne, un mini-four traditionnel. Pas de machine à laver la vaisselle, ni le linge.

Pensez à apporter des vêtements de saison (nous sommes à 700 m d'altitude), des chaussures de marche pour notre promenade matinale (facultative) et de quoi prendre des notes car ce qui se passe pendant la séance ne reste pas toujours précisément en mémoire et mérite de prendre corps et d'être inscrit même si vous n'y revenez pas par la suite. C'est aussi un support pour continuer à laisser s'exprimer ce qui vient.

Si vous avez opté pour l'accès au bassin et des séances dans l'eau, apportez un (ou deux) maillots, éventuellement des tongs, une sortie de bain et de quoi vous couvrir les oreilles surtout l'hiver. Il y a un sèche-cheveux dans la salle d'eau.

N'apportez pas de travail (on ne sait jamais !), pas d'ordinateur, pas trop de lecture et prévenez votre entourage que vous serez absent et **que vous ne répondrez pas aux messages**. Vous pouvez donner mon numéro (+33.5 65 62 04 49) afin qu'on puisse me laisser un message pour vous en cas d'urgence.

Lisez et relisez la page sur les retraites spirituelles et en particulier le passage sur la réduction des compensations, cela pourra vous inspirer. Privilégiez le silence que vous soyez seul(e) ou à deux.

Je reste à votre écoute pour toute question et vous dis à bientôt,
Francis Lemaire
www.le-corps-memoire.fr

+336 24 30 64 14 – (Si je dois vous appeler à l'étranger, j'utiliserai WhatsApp)