# **ADRESSE DU STAGE DE L’ECOLE DES SOURCIERES**

**Home Sérénité  
6 chemin de la Rivière  
14220 Mutrecy**

# **PLAN d’ACCÈS**

Mutrecy est a une vingtaine de minutes au Sud de Caen (20 km).  
Si vous arrivez le vendredi tenez compte du fait que le périphérique de Caen est généralement embouteillé à partir du milieu de l’après-midi.

Vous trouverez le plan d’accès détaillé [**ici**](https://www.google.com/maps/place/Home+S%C3%A9r%C3%A9nit%C3%A9/@49.0620477,-0.9829075,9z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0xdf63ee153b8fb7a5!8m2!3d49.0620477!4d-0.4313595).

# **HÉBERGEMENT**

Ce stage est uniquement en résidentiel et l’hébergement se fait en chambre de 2 personnes dans des lits 1 place. Vous choisirez votre chambre et votre lit à votre arrivée.   
Draps, oreiller et couette fournis. Merci d’emmener vos serviettes et gants de toilettes.  
**Votre hébergement en lit simple est automatiquement réservé à votre inscription au stage.**

Coût : 89€ les deux nuitées .

**Accès à la forêt de Grimbosq, à l’Orne et la chapelle Saint Anne directement par un chemin à 100m du lieu de stage.**

# **REPAS**

Vous amènerez vos repas **végétariens**, tisane/thé et vos boissons et grignotes préférées pour les pauses et vos petits-déjeuners.

Sur place vous trouverez une cuisine entièrement équipée (sauf four à micro-ondes)  
Merci de ne rien amener en plastique jetable par respect pour la Nature.  
Amenez une gourde plutôt que des bouteilles d’eau en plastique, l’eau du robinet sur place est de bonne qualité.

**A APPORTER AVEC VOUS**

**Seront à votre disposition plaids, tapis de yoga et coussins**

* foulard ou masque pour couvrir les yeux,
* un matelas léger si vous pensez ne pas être assez confortable sur un tapis de yoga pour les voyages,
* chaussures et vêtements adaptés pour le travail en extérieur (chapeau/crème solaire ou imperméable/bottes de pluie, selon le temps),
* gourde pour boire l’équivalent d’une bouteille d’eau par jour (pas de plastique pour respecter la Nature SVP)
* cahier/journal et un stylo, pour les notes indispensables,
* si vous avez : maracas/hochet ou tambour avec mailloche (pas de bol svp),
* objets pour mettre sur l’autel,
* offrandes pour l’esprit du lieu et l’esprit du stage (graines, cailloux, fruits, fleurs... ou autre selon inspiration),
* le solde pour l’animation **uniquement par chèque**,
* le solde pour votre hébergement (pas de CB svp).