

# ADRESSE DU STAGE DE L'ÉCOLE DES SOURCIERES

Centre Spirales  
Château d'Anctoville  
14120 Anctoville

## PLAN d'ACCÈS

**Anctoville** est situé à une trentaine de km de Caen en direction de Rennes.

**ATTENTION** : les GPS ne fonctionnent pas partout. Merci de suivre exactement ces consignes :

- Indiquer **Anctoville** à votre GPS (et c'est tout pas de château ou autre chose)
- quand vous êtes à Anctoville, prenez la direction **Caumont l'Eventé**,
- après la sortie du village, sur votre gauche vous trouverez une grande grille avec le **Centre Spirales** indiqué.

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.

## HÉBERGEMENT

Ce stage est uniquement en résidentiel et l'hébergement se fait en chambre de 2 à 3, avec des lits 1 place, superposés ou pas. personnes dans des lits 1 place. Vous choisissez votre chambre et votre lit à votre arrivée. Draps, oreiller, couette, petit serviette de toilette et gant fournis.

**Votre hébergement est automatiquement réservé à votre inscription au stage.**

Coût : 30€/nuit

## 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

- foulard ou masque pour couvrir les yeux,
- un matelas ou un tapis de yoga pour les voyages,
- un coussin ou un oreiller 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).