

Liste de choses à apporter

* Literie (lit simple) ex. Sac de couchage, duvet, drap. Nous fournissons le couvre matelas, le drap-housse en coton et un oreiller avec taie.

*Effets personnels: articles de toilette, serviette, lampe de poche, [crampons pour l'hiver: Le site est glacé en hiver](#)

*Vêtements pour toutes saisons, au cas où!

*Souliers, sandales ou pantoufles pour marcher à l'intérieur (Thabor)

* Votre propre nourriture simple, **si vous avez des restrictions alimentaires**. Notez que, pour des raisons d'hygiène, **il n'est pas possible de placer** vos propres aliments dans le frigidaire de « La Manne ».

* Si vous avez des allergies et /ou problèmes de santé, s.v.p nous les signaler le plus tôt possible

* « La Manne » est ouverte 24h. Ces aliments sont disponibles pour vous en tout temps: oeuf, pain multi grains et blanc, lait 1%, fromage cheddar, soupe et/ ou chili végétalien, pomme, orange, crudités (carottes, concombres...), noix, céréales (Bran Flakes, *granola*, *avoine*), thé noir et vert, tisanes, café instant, mélange à chocolat chaud, miel, sucre, sel et poivre

« La Solitude est un lieu propice à une pause de notre quotidien par la Simplicité, la Solitude et le Silence, les trois valeurs principales de La Solitude. On se prépare donc à manger simplement (liste ci-haut). On est en Solitude dans nos maisonnettes et sur le terrain. On est en Silence partout (sauf dans le Thabor, notre lieu de rencontre). C'est une expérience unique à vivre pleinement et une aventure collective dans la Simplicité, la Solitude et le Silence »



La Solitude

de Pré-d'en-Haut