

Liste de choses à apporter

- * Sac de couchage et taie d'oreiller. (Nous fournissons le couvre matelas et l'oreiller)
- *Effets personnels: articles de toilette, serviette, lampe de poche, chasse-moustiques **S.V.P vaporisez-vous à l'extérieur des bâtiments en tout temps**
- *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 (*All bran, 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. C'est donc une aventure dans la Simplicité, la Solitude et le Silence qu'on se prépare à entreprendre le temps d'un séjour. »



La Solitude

de Pré-d'en-Haut