

Pour les questions pratiques :

Les stages d'une semaine commencent le samedi entre 17 et 19 heures pour se terminer le vendredi suivant vers 15H00 (sauf week-ends d'élection : dimanche au samedi : juin 2009).

Pensez à apporter :

- vos chaussures de marche,
- des vêtements de saison,
- un coupe-vent (K-Way),
- bonnet ou casquette,
- un petit sac à dos,
- 2 pantalons jogging,
- 3 paires de chaussette,
- 2 pull-overs,
- vos essuies de bains,
- vos affaires de baignade, et
- un tapis de sol pour les siestes en randonnée.

Nous vous conseillons l'utilisation de vêtements en fibres naturelles qui favorisent l'élimination par la peau. Les crèmes solaires etc. sont à utiliser avec modération, mieux vaut se couvrir ...

Voici la préparation du jeûne pendant la semaine avant le stage:

Evitez la viande, des produits laitiers et autres produits d'origine animale. Mangez beaucoup des crudités et buvez plus d'eau que d'habitude, en dehors des repas. Mangez des fruits à volonté le jour de votre venue. Diminuez l'utilisation des excitants (café, thé, nicotine ...)

Pour ceux et celles qui ont opté pour le jeûne hydrique : le jeûne commence par un régime "Buchinger" (nous vous proposons des tisanes pour le matin, un peu de jus de fruit dans l'eau pendant la marche et un bouillon de légumes filtré le soir). Si vous aimez des jus, tisanes ou bouillons *particuliers* - pensez à en apporter vous-mêmes.

Sachez aussi que, très souvent, le jeûne déclenche les règles. Prévoyez cette éventualité.

Les réseaux G.S.M. belges et français sont disponibles sur le site d'hébergement au Domaine de Duinendaele.

Si vous venez en train, faites nous connaître votre heure d'arrivée et la gare pour que nous puissions venir vous accueillir.

N'hésitez pas à me donner un coup de fil (00 32 475/58.65.63 GSM – 00 3256/48.07.00 Fixe Mouscron – 003258/41.17.00 Fixe Adinkerke) si vous avez quoi que ce soit comme question.

Si vous n'avez pas opté pour une mise à disposition de draps au prix de 25,00 EUR/la semaine, n'oubliez pas d'apporter les vôtres.

A très bientôt !

Patricia