

## Programme 2015 - annexe 1

Merci de votre participation à la rencontre internationale des amis hygiéphiles !  
Voici quelques précisions sur le déroulement :

INSCRIPTION : si vous amenez avec des amis, l'inscription préalable est aussi obligatoire.

### OUVERTURE :

La gîte sera ouvert à tous pour s'installer et préparer la salle le mardi 18 août.

Les exposés, débats et animations sont prévus du mercredi à 9h au lundi à 12h.

Apportez documents, informations, posters à afficher, livres à prêter, à échanger, à donner, à revendre et indiquez votre nom sur chaque document et livre que vous exposez ou que vous prêtez.

### THÈMES :

En annexe : une liste de thèmes qui sont souvent abordés.

Le programme sera donné à titre indicatif et peut être modifié en fonction des intervenants présents.

Je vous invite chacun à participer. Chaque intervention doit être bien préparée, claire et précise.

Lors des exposés, nous alternerons les principes de base avec les témoignages d'expériences vécues.

Pour ne pas interrompre les intervenants qui prennent la parole, notez vos questions ; en fin de séjour, le dimanche et le lundi, nous reviendrons en détail sur tout sujet qui est resté en suspens.

### REPAS :

Chaque jour vers 12h30 et 18h30 : repas en commun devant la salle. Une cuisine collective équipée attenante à la salle est à disposition : frigos, cuisinière... La cuisine doit être nettoyée après chaque utilisation. Nous demandons de ne consommer que des aliments entrant dans un menu hygiéniste. Pas de chairs animales, pas d'alcool, pas de produits laitiers, pas de préparations industrielles (boissons, sauces, biscuits...) Si vous n'avez pas l'habitude de la nourriture hygiéniste, profitez de cette semaine où nous mangerons ensemble pour faire cette belle expérience. Un repas commenté est prévu en cours de séjour. Nous aurons toute la nourriture fournie sur place (voir ci-dessous).

### COURSES :

Jörg Haking ouvrira un magasin de fruits et légumes biologiques dans une salle attenante au gîte.

Pendant tout le séjour, nous pourrons acheter à notre guise tout ce dont nous aurons besoin : fruits de saison (pommes, melons, pastèques, etc.), fruits exotiques, durian et safous à découvrir ! (ananas, mangues, papayes, etc.), oléagineux, olives, dattes, figues et autres fruits séchés en dessous de 40°.

Si vous êtes en voiture, je vous recommande d'apporter de l'eau car le foyer a l'eau du village.

### SOIRÉES :

Chaque jour de 20h à 21h30, libre utilisation de la salle pour des activités créatives et ludiques à l'initiative de chacun. Pas de débats en soirée. Le silence sera demandé à partir de 21h30 tous les jours pour préserver le repos de tous ceux qui dorment sur place dans le gîte et les camping-cars, et afin de concilier vacances, repos et activités.

### SORTIES PÉDESTRES:

Prévues tous les jours de 14h à 16h, ce sont des promenades faciles dans les forêts et prairies, en partant à pied de la salle. Amenez : sac à dos, chaussures de marche, chapeau, vêtement de pluie... Vous pouvez proposer des animations pendant les promenades : connaissance des plantes sauvages, ou d'autres activités à l'extérieur. Pierre Rougier, botaniste, viendra nous initier au monde végétal.

### ANIMAUX :

Les personnes qui ont des animaux doivent, autant que possible, ne pas les amener, pour des mesures de calme, d'hygiène et de sécurité. Si vous ne pouvez pas faire autrement, nous prévenir. Il

sera demandé, sauf petits animaux en panier, de ne pas les laisser rentrer dans le gîte ni à l'intérieur de la salle de réunion, pour ne pas distraire l'attention pendant les débats, ni de les laisser partir dans le village. Prévoir si besoin de les laisser attachés à l'extérieur.

#### ORGANISATION MATÉRIELLE :

Le lieu nous est confié et nous veillerons à ce qu'il reste propre et ordonné en permanence : salle, gîte et extérieurs. S'il pleut, merci de changer de chaussures à l'entrée.

Le nettoyage complet sera fait ensemble le lundi après le repas et avant de rendre les clés de la salle.

#### VENTES :

Ceux qui souhaitent vendre des produits à l'occasion de la rencontre doivent nous prévenir, et il faut que ces produits soient en accord avec l'hygiénisme.

#### PAIEMENT DU SEJOUR :

J'encaisserai le paiement du gîte à l'arrivée, soit 15€ par nuit.

#### APPORTEZ :

Fleurs de vos cueillettes pour décorer la salle... fruits de vos jardins...

Bloc-notes, informations à partager, recettes, trucs et astuces, posters... instruments de musique, chansons, histoires, livres, jeux, devinettes...

Et tout le matériel pour passer un séjour confortable : chaise longue, tapis de sol, draps, couverture, boules quies, serviettes de toilette et de table, lampe de poche, chaussons pour l'intérieur, un vêtement chaud et un vêtement de pluie. Le village d'Escoutoux est à 400 m d'altitude.

Pensez à amener ces documents, le programme et les annexes.

Au plaisir de se retrouver,

Evelyne Curt

Tél : 07 81 58 52 47