

Directives et informations importantes pour la Retraite de ComZenQuébec

Lieu : Centre Saint-Antoine de Tilly
4129 route Marie-Victorin (Route 132)
Saint-Antoine de Tilly, Qc

*Voir la carte sur le site pour la description du chemin à partir de Montréal ou de Québec.

Quoi apporter * ?

- Un coussin de méditation (zafu)
 - Une couverture de sol, natte ou zafuton
 - Vêtements convenables et confortables pour la méditation assise
 - Souliers de marche souples pour la méditation marché à l'extérieur.
 - Serviette de bain et accessoires de toilette personnels.
- * Si vous n'avez pas de zafu ou zafuton, il en aura sur place pour vous.

Ce qui est fourni :

- Une chambre individuelle pour chacun
- Douche / toilette
- Les repas (tous végétariens)

Autres directives du Centre de St-Antoine de Tilly

Quelques points à respecter

Repas :

1. Pour les heures des repas, très important de respecter les heures indiqués par votre responsable.
2. Votre collaboration est demandée pour assurer le bon fonctionnement de la cafétéria.
3. Chacun lave sa vaisselle après ou entre les repas. Pour une question d'hygiène, bien laver les tasses, les verres etc. Avec du détergent.
4. Si vous apportez des tasses ou des verres dans la salle ou dans votre chambre, vous devez les rapporter et les laver.
4. Personne n'a accès à la cuisine en tout temps (sauf les responsables du centre).

Silence :

Veillez respecter le silence demandé entre 23 heures le soir et 7 heures du matin par respect pour ceux qui vous accompagne.

Dimanche matin

Avant ou après le déjeuner, on vous demande d'enlever les draps et de les déposer dans le panier à linge dans le corridor (laisser le couvre-lit dans la chambre et le couvre matelas, ainsi que le couvre oreiller). Veuillez libérer la chambre avant le dîner pour faciliter le nettoyage.

P.S. Défense de fumer dans le centre. Merci.

Merci de votre collaboration!

La direction.