

## Comment venir à Le Clos du Chevalier :

**Vous venez en voiture** : Nous sommes à 10 minutes de l'autoroute A20, sortie 56.

Après le péage, suivre en direction de « GRAMAT ». Notre village « Le Bastit » se trouve sur la D807. Après le restaurant « Les 2 Pattes », tourner à gauche, nous sommes en face de l'église.

**Vous venez en train jusqu'à BRIVE LA GAILLARDE :**

Nous venons vous chercher à la gare le samedi ou le dimanche à 17H30 (arrivés de Toulouse, Paris, Bruxelles)

Nous vous ramenons à la gare le vendredi ou le samedi pour 12H30 (départs pour Toulouse, Paris, Bruxelles). **Prix 50€ par personne.**

---

## Vos équipements indispensables :

### Vos vêtements :

Des vêtements de saison, de préférence en coton car on transpire plus pendant le jeûne

Des vêtements chauds car on est un peu plus frileux pendant le jeûne

Vos chaussons ou claquettes pour circuler à l'intérieur

Des vêtements souples et confortables pour la marche quotidienne, la sophrologie

Des chaussures de marche, de bonne qualité

Un sac à dos, une bouteille (eau) ou une gourde

Un imperméable, une casquette ou chapeau, des lunettes de soleil

Maillot de bain pour la piscine et le sauna

Un pyjama ou chemise de nuit

### Votre trousse de toilette :

Savon de préférence naturel

Brosse à dents, dentifrice

Je vous demande de ne pas utiliser de parfum pendant votre séjour !

Vos Huiles essentielles préférées

**Le linge de lit et le linge de bain, une serviette pour le sauna/piscine et un peignoir sont fournis ainsi que des bouillottes.**

**Ne vous chargez pas d'une multitude de livres, nous avons une bibliothèque bien fournie !**

**Nous vous donnons un choix de tisanes, citrons, miel en quantité suffisantes !**

Encore une question ? Envoyez-moi un SMS au 06 23 13 78 82 ! A bientôt !