

Sweat Lodge

Voici la liste des préparatifs pour venir vivre une loge de sudation chez nous.

Préparer vous mentalement et émotionnellement à vivre votre rituel. Quatre jours avant, la sobriété est recommandée pour vous permettre de vivre votre cérémonie dans les conditions optimales. Pas de Sexualité, alcool, drogues, etc et modéré le sucre. SVP, pour les personnes qui utilisent des médecines dans d'autres cérémonies, vous abstenir d'en apporter sur notre terre et aussi de ne pas consommer 4 jours avant le sweat.



Mettre votre intention dans une pochette de tissus avec du tabac à offrir au gardien du feu et une autre à la porteuse d'eau (sweat leader). (1/4 tasse au minimum.) Ceci dans le but que nous puissions recevoir vos intentions. Vous pouvez les offrir juste avant d'entrer dans la loge.

OBLIGATOIRE! Pour les **femmes** porter la jupe longue ou robe longue non moulante (plus confortable) aussi couvrir les épaules et le buste (aucun décolleté, ni bretelle spaghetti) en tout temps avec un châle si nécessaire. (Menstruation) Dans le cas où vous seriez dans vos lunes, il est nécessaire de nous en faire part à votre arrivée. Vous aurez une place privilégiée à l'intérieur ou l'extérieur de la lodge pour vivre votre cérémonie personnelle avec le groupe.

OBLIGATOIRE! Les **hommes** doivent porter un short long et ample (pas de legging moult ou de speedo) t-shirt en tout temps.

Pour toutes et tous...Autres objets pour votre confort général; (**non obligatoire**) Sandales, crocs. Une vieille serviette et/ou une couverture pour votre confort dans la lodge- Un bandeau. (Facultatif)-Vous pouvez apporter un ou des objets significatifs ou sacrés que vous désirez déposer sur l'autel. Tambour, hochet et chanupa.

Afin de perpétuer la tenue des sweat lodge il est apprécié (non obligatoire) d'offrir des présents Exemple; de la sauge, des plumes, allumettes, tabac, des pierres, chandelles, fleurs ou tous objets servant aux rituels, etc.

Nous faisons une grosse soupe pour partager avec ceux qui veulent à la fin. Nécessaire d'apporter un plat à partager si vous rester à manger après le sweat lodge.

Question de partager les frais reliés au rituel. Selon les enseignements que nous avons reçus. Nous ne pouvons charger de coût pour le sweat lodge. Sachant cela et que nos communautés ne fonctionnent plus sur l'entraide dans les tâches ou l'apport de matériels nécessaires. L'argent devient l'outil de partage pour nous aider à payer tous les frais comme : le bucheron, le bois, l'essence, le tabac, la sauge, les couvertures et divers matériels ainsi que la nourriture. La même question nous est souvent posée : les gens d'habitude donnent combien? La moyenne des contributions de cœur est de 60\$ et plus selon votre capacité financière. Nous ne refusons jamais personne pour les causes d'argent. Nous apprécions toutes contributions d'aide et/ou d'échanges quand cela est possible.

*prendre note que vous devez repartir avec vos déchets et recyclage et que nous utilisons des toilettes sèches.