

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.

Mettez votre intention dans une pochette de tissu avec du tabac à offrir au gardien du feu et une autre à la porteuse d'eau. (1/2 tasse au minimum.) Ceci dans le but que nous puissions recevoir vos intentions.

OBLIGATOIRE! Pour les **femmes** porter la jupe longue ou robe longue non moulante avec les épaules couvertes. Ayez les épaules et le buste (aucun décolleté, ni bretelle spaghetti) couverts en tout temps.

(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'extérieur de la lodge pour vivre votre cérémonie au feu.

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

Pour toutes et tous...Autres objets pour votre confort général: (non obligatoire)

-Des sandales, crocs ou gogounnes.

-Une vieille serviette et/ou une couverture pour votre confort dans la lodge

- Un bandeau est apprécié pour la sueur dans vos yeux et peut servir de mouchoir. (Facultatif)

-Un maillot de bain (en été) pour se saucer dans le lac après la sweat avec des souliers d'eau si vous le désirez. (Facultatif)

-Vous pouvez apporter un ou des objets significatifs ou sacrés que vous désirez déposer sur l'autel.

-Pour entrer dans la lodge vous pouvez apporter, Tambour, hochet et chanupa.

Afin de perpétuer la tenue des sweat lodge il est apprécié d'offrir des présents comme; 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 manger après la sweat lodge.

Contribution de 40\$ minimum par participant(e) (aide à payer le bucheron, l'essence, le tabac, la sauge, les couvertures et divers matériels nécessaire ainsi que la nourriture)

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

