

WEGWIJS OP ASSALADOU

Info & huisregels



WELKOM

Super dat jij hier te gast bent!

Wij nodigen je van harte uit om hier tot rust te komen, lichamelijk en geestelijk en wensen je een heel inspirerend, ontspannend en plezierig verblijf toe. Als wij hiertoe kunnen bijdragen, dan doen we dat graag! ☺

WEGWIJS OP HET DOMEIN Met het plan van Assaladou achteraan in dit bundeltje, kan je op verkenning gaan op het domein. ☺ Blijf je desondanks verloren lopen, aarzel dan niet om ons aan te spreken! Wij zijn het gelukkigst als je hier zo snel mogelijk thuis voelt.

TOEGANG AUTO & PARKEREN

TOEGANG

Het domein is toegankelijk voor auto's **vanaf 8u tot 21u**.

Wil je vroeger weg of later toekomen, parkeer dan op de gratis parking buiten de poort.

De in-en uitrit is langs de noordpoort, dus aan de camping-kant van het domein.

(De zuid-ingang is enkel voor nieuwkomers)

PARKEREN

De gratis parking buiten de poort is niet bewaakt. Heb je je auto toch liever dichtbij je slaapplek, dan kan je hem tegen een kleine meerprijs bij je tent/caravan of accommodatie zetten.

Op de publieke oppervlaktes, bv de Plaza, de BBQ-zone of bij het zwembadhek mag niet geparkeerd worden! (Zie de gele zones op het plattegrondje)

RECEPTIE/PERMANENTIE

RECEPTIE-DIENST 9-10u

De receptie is in de zomer bemand van 9u tot 10u. Je kan er dan met al je praktische vragen of noden terecht. Inchecken, afrekenen, brood afhalen, een boek lenen, het gebeurt allemaal daar en dan. Je vindt er ook allerlei handige info, en niet te vergeten: onze eigen unieke postkaarten! Vanaf 9u30 ligt het brood dat je bestelde klaar in jouw vakje in de broodkast. De receptie-ruimte is verder de hele dag toegankelijk om folders, boeken of wifi te consulteren, van 9u-23u.

PERMANENTIE-UREN: 10-13u en 18u-21u

Tijdens de permanentie-uren kan je Kim sms'en of bellen voor vragen.

Het is gratis met het vaste toestel vanuit de receptie-desk.

Het gsm-nr van de permanentie is het algemene Assaladou-nummer:

0033 6 42 42 35 82

Tijdens de permanentie kan Kim altijd naar de receptie komen om je verder te helpen.

Voor noodgevallen mag je ons dag- nacht opbellen. **112** = algemeen noodnummer.

WIFI (7u-23u) ETHERNET 24u

Wifi is gratis beschikbaar in en rond de receptie, van 7u-23u.

Er zijn ethernetkabeltjes en USB-aansluitingen voorzien om je eigen laptop of tablet op aan te sluiten en met het internet te verbinden. Dit functioneert 24u.

We zitten op het einde van een lange telefoonlijn. Voor een naadloze internetconnectie moet je dan ook niet op Assaladou zijn, maar we beloven je wel betere connecties in de plaats ;-) !

Maar met je mobiel heb je meestal bereik op heel het domein. 4G werkt hier uitstekend!

BOEKENHOEK & GEZELSCHAPSSPELEN In de boekenhoek in de receptie vind je lectuur die weldadig is voor lichaam en geest. Zet de boeken steeds in het juiste rek terug. Op die manier vermijden we dat kindjes met 'Taoistische liefdestechnieken' komen aandraven als voorleesboek bij het slapengaan. Als je een boek wil meenemen naar je tent of accommodatie kan dat gratis, mits je het aan de receptie laat registreren. Dat kan tijdens de openingsuren van de receptie of tijdens de permanentie. Boeken die niet worden terugbezorgd, worden aan nieuwprijs aangerekend!

Aan dezelfde voorwaarde kan je ook kinderfietsen, gezelschapsspellen en (staf)kaarten uitlenen. Bordspelen mogen enkel binnenshuis gespeeld worden. Ouders of een andere volwassene moeten altijd garant staan dat de kinderen in kwestie het spel netjes en volledig terugbrengen. Als er wat ontbreekt wordt dit aangerekend.

Als je geleende fiets schade oploopt dien je hem zelf door de fietsenmaker te laten herstellen.

Anders wordt er minimum 50 euro aangerekend.

LOST & FOUND

Bij de ingang van het campings sanitair is een rek voorzien voor verloren voorwerpen, gemarkeerd met 'lost & found'. Alle voorwerpen die rondslingeren, worden automatisch naar deze rekken gebracht! Check dit rek bij vertrek! Wij hebben door onze kleinschaligheid geen dienst 'verloren voorwerpen' die bikini's, beddengoed, zwembadspeelgoed enz. terugbezorgt per post ;).

BEWONERS & HUISDIEREN

Naast Kim & Katrin wonen hier ook heel wat poezen. Houd alle buitendeuren dicht, want ze gaan maar al te graag op je bed liggen! Net buiten of op het domein, naargelang de tijd van het jaar, grazen de paarden van onze buurman. Kijken en aaien mag, maar let op, er zit elektriciteit op de draad! Geef ze enkel uitgehard brood!

ETEN

LOKALE WARME BAKKER & MELKBOER

De bakker komt op bestelling 's morgens brood leveren. Schrijf de dag vooraf voor 21u je bestelling in de bestellingenmap op de receptietoog. Om 21 u vertrekt onze groepsbestelling onverbiddelijk naar de bakker ;). Vanaf 9.30 u vind je je brood in je persoonlijk vakje in de broodkast. Opgelet:

- Als je voor 9.30 u brood nodig hebt, bestel dan ook voor de ochtend van overmorgen.
- Op Woensdag werkt de bakker niet en wordt er geen brood geleverd!

Verse rauwe melk kan per literfles besteld worden, ten laatste elke maandag en donderdag voor 21u. Schrijf je melkbestelling op in de bestellingenmap. Vanaf het moment dat de groepsbestelling minimum 5 flessen beslaat wordt de melk op dinsdag en/of op vrijdag door onze lokale melkboer van Puivert geleverd. Je fles kan dan afgehaald worden aan de receptie.

WINKELN

(zie lijst van markten en plannetje van winkels achteraan bundel)

Voor verswaren en streekproducten verwijzen we heel graag door naar **Terre Mère**, de dichtstbijzijnde coöperatieve bio supermarkt, waar je unieke streekproducten vindt. Om er te geraken draai je aan de eerste verkeerslichten van Quillan uiterst links naar Brezilhou.

Plein Champs is een andere 'slow food' winkel die uitsluitend lokale en ecologische producten aanbiedt aan goede prijzen. Je vindt hem tegenover de Intermarché, rechts aan de 2^e rotonde op de 'departementale' richting Limoux, de D118. Dit is de 1^e rotonde na Esperaza. Voor de Bio-superette Arcadie neem je de 3^e afslag, en rijd je voorbij de Intermarché naar het einde van de parallelweg met de D118.

Gewone supermarkten vind je in Quillan: op de D118 richting Limoux eerst een Leader Price, en aan de eerste rotonde een Carrefour. Je kan ook de verschillende wekelijkse markten bezoeken, waar kleine lokale producenten hun specialiteiten aanbieden: overheerlijke geitenkaasjes, honing, pain de campagne, olijven, wijn, groenten en fruit enz. Het is de moeite waard om de kleine boeren via deze aangename weg te steunen.

SELF CATERING CONCEPT & MAALTIJDEN OP RESERVERING

Assaladou is opgebouwd uit logementen waarin je zelf kan koken, of minstens gebruik kan maken van een gastenkeuken of buitenkeuken.

Als een gast in de zomer voor meerdere mensen tegelijk wil koken, kan dat in overleg met ons in een van de buitenkeukens. Verder is er een ruim aanbod aan eetgelegenheden in de buurt.

GASTENKEUKEN EN BUITENKEUKENS

Indien je zelf geen kookgerief bij je hebt, kan je als campinggast of huurder van een kamer gebruik maken van de indoor gastenkeuken (bij campingsanitaire), die voorzien is van potten en pannen. Alle andere benodigdheden om te koken en te eten, vind je in je persoonlijke gehuurde keukenbox. Laat voor het plezier en gemak van iedereen a.u.b. **de keuken meteen weer netjes achter na gebruik**. Was de gebruikte potten en pannen indien mogelijk af vòòr je aan tafel gaat zodat de volgende aan de slag kan. **Was ook meteen af na de maaltijd, en berg alles kraaknet en droog op.**

In de zomer staat voor de kampeerders met eigen kookgerei de keukentent opgesteld op de Plaza en is de achterkeuken beschikbaar.

In elke keuken vind je een koelkast. Schrijf je **naam en de datum op alle persoonlijke voedingswaren** die je te koelen legt. Gebruik hiervoor de permanent marker die bij elke koelkast aan een touwtje hangt. Het is handig om je spulletjes bijeen te zetten in een doosje of bakje. Wil je na je verblijf iets achterlaten, streep dan je naam door en geef het af aan de receptie.

RESTAURANTS & BRASSERIE IN DE BUURT

Heb je geen zin om je eigen potje te koken tijdens jouw vakantie? Of heb je zin in een gezellig terrasje?

Binnen een straal van 8 km heb je een waaier aan eetgelegenheden en bars. Quillan heeft vele restaurantjes, waaronder de pizzeria's 'La Galerie' of 'Les Platanes'. In Puivert vind je o.a. een gezellig Afghaans/Indisch restaurant 'Le Pamir', waar ze ook lekkere pizza's aanbieden. Bovendien heeft het dorp 'Brasserie de Quercorb' als grote troef: een brouwerij met heerlijk artisaan bier, live muziek en een internationale sfeer. Op google maps vind je alle restaurantjes en bars, met hun quoteringen.

EROP UIT

INFO

In de receptie vind je heel wat toeristische folders tegen de muur. Neem gerust mee wat jullie aanspreekt en doe nieuwe ideeën op voor uitstapjes. Waar je ook gaat, vergeet niet de bekende magische wandelroute *Sentier Nature met het Groene Labyrint*, die bijna langsheen Assaladou loopt!

KAARTEN OP AANVRAAG

Ga je graag al wandelend, fietsend of per auto de streek verkennen? Vraag aan de receptie of rechtstreeks aan Kim de juiste kaart(en). Hij zal ze je graag uitlenen, mét een woordje uitleg.

WASSEN

Kleren wassen doe je hier lekker met de hand, of in één van de plaatselijke automatische wasserettes:

- Laverie Quillan, 16 Rue Carnot, 11500 Quillan, open tot 20u Tel: 00 33 6 50 52 78 01
- bij de Carrefour in Quillan, rechts van het gebouw, vrije toegang 24/7
- bij de Intermarché in Esperaza, links bij het gebouw, vrije toegang 24/7

AFVAL

Wij sorteren ons afval zoveel mogelijk. Kijk hiervoor naar de instructies op de vuilbakken. Let op: de **gele kleur** staat in Frankrijk voor 'verpakkingen en fijn karton'. Dat is net zoals de Belgische PMD maar dan gecombineerd met dunne kartonverpakkingen (drankkartons, fijn verpakingskarton, blik & plastic flessen).

Papier (blauw), Glas (groen), en dikker golfkarton worden apart ingezameld in de recyclebakken op de Plaza aan het campingsanitair.

Gooi groenafval in de daartoe voorziene kleine witte compostemmertjes.

Deze zijn te ledigen op de composthoop aan het einde van het westveld. (Zie de L op plannetje achter de 'Mandala Moestuin')

Huurders: Voor de vuilnisleiding tijdens en aan het einde van je verblijf in caravan, chalet, glamping lodge of vakantiehuisje ben je zelf verantwoordelijk. Maak gebruik van het mini-containerpark op de grindweg net voordat je het dorp binnenrijdt, aan je linkerkant.

Restafval: Een grote bruine container van de gemeente (zwarte vuilzakken)

Sorteercontainers: gele, blauwe en groene

Dump nooit je afval in onze (te kleine) gemeenschappelijke vuilbakken!

Kampeerders:

Alle vuilbakken vind je buiten bij het campingsanitair op de Plaza. Ze worden regelmatig door ons geledigd.

DE ASSALADOU- WC-REGELS

Twee zaken die rampzalig zijn voor onze smalle WC-leidingen en septische put:

1) Lange slingers aaneengesloten WC-papier die in de toiletspot terecht komen. Scheur daarom elk WC-papier velletje apart van de papierrol. Gebruik dus geen slierten met opgevouwen WC-papier. Als je veel velletjes nodig hebt, spoel dan tussendoor al eens door. Houd steeds voor ogen onze leidingen niet veel tegelijk kunnen 'slikken'.

2) Vochtige doekjes, zelfs al zijn ze zogezegd biologisch afbreekbaar. De ervaring leert ze onze leidingen in no time verstoppem.

In het belang van ieders WC-gemak, gelieve dus deze 2 vuistregels te respecteren! Deze gelden zonder uitzondering voor voor alle WC's op het domein, ook binnen de accommodaties.

Ook in de compost toiletten mogen geen vochtige doekjes of slierten WC-papier, omwille van de trage biologische afbreekbaarheid!

Merk je ondanks dit alles dat een toilet minder goed doorspoelt, laat het ons dan meteen weten aub: dit is het **eerste teken van een verstopping!**

BRANDGEVAAR!

Roken is enkel toegelaten op **bekiezelde zones met asbakken** zoals de Plaza (P) met zijn Lounge (Q) de Barbecue of het terras (T). Daarnaast mag je enkel roken op je eigen terras, maar niet bij het uitgedroogde gras!

Vuurtjes maken in open lucht is ten strengste verboden. Gezien de regelmatig extreme droogte en de nabijheid van bossen is brandgevaar niet ondenkbaar!!

Ook kaarsen branden is daarom veiligheidshalve verboden buiten de bekiezelde zones.

Als het kurkdroog is in de hoogzomer moet je verplicht komen koken in onze keukens. Dit wordt dan aangekondigd. Barbecue en een kampvuur maken mogen in overleg, op één van de twee BBQ- en vuurplekken nabij het gebouw, naargelang de droogtegraad van dat moment.

MINIMALE WATERBELASTING

WATERZUINIG

Wij hebben niet gekozen voor muntstukken of ergerlijke stopknoppen bij de douches. Toch willen wij om ecologische redenen en het geregeld watertekort in de zomer, wel degelijk bezuinigen op water. We vertrouwen erop dat je als gast zelf verantwoordelijkheid neemt bij het vermijden van 'waterexcessen'. Geniet van de weldaad van een lekkere douche en laat elke druppel tellen.

ECOLOGISCHE DETERGENTEN, DOUCHEGELS EN SHAMPOO

Assaladou heeft een septische put. Agressieve schoonmaakproducten of zepen hebben een directe ongunstige invloed op ons leefmilieu. Gelieve daarom enkel ecologische afwasmiddelen, wasmiddelen, shampoo en zeep/douchegel te gebruiken. Als je deze niet ter beschikking hebt, kan je bij ons terecht voor heerlijke home made varianten.

AFVALWATER

Gelieve AL je afvalwater (oude soep, zeepsop, pispotten ☺, enz.) uit te gieten in het putje nabij de bruine afvalcontainer, bij de ingang van de grote buitenparking, net buiten de muren van het domein. Je mag ook één van de toiletten gebruiken als je het daarna weer kraaknet achterlaat. Wij hebben nog geen voorziening voor 'zwart afvalwater' (chemische toiletten caravans). Opgelet! De putjes bij de waterpunten op de camping dienen NIET voor afvalwater en zijn uitsluitend bedoeld om spatwater op te vangen, dat daarna rechtstreeks in de bosgrond loopt!

PLAZA (P)

Op de Plaza ben je welkom om te picknicken, om je kostje op te eten of om te genieten van goed gezelschap bij de vuurplek.

Je vindt er ook de buitenkeuken voor de kampeerdere .

De Plaza is ook the place to be voor avondlijke gezelligheid in de Lounge.

Op zondagavond organiseren wij er regelmatig een kampvuur, afhankelijk van de droogtegraad van dat moment. Je kan op andere momenten ook 'trakteren op een kampvuur'. In overleg met ons krijg je dan een kruiwagen brandhout voor 10 €.

STILTE

MUZIEK Draagbare radio's of andere elektronische muziekbronnen zonder hoofdtelefoon of oortjes, zijn verboden in de open lucht! Hiermee willen we de sereniteit en het karakter van deze plek bewaren.

Assaladou wordt wel graag gevuld met klanken van live muziek!

NACHTRUST vanaf 22u (behalve Plaza)

Wij vinden het erg belangrijk dat iedereen een verkwikkende nachtrust kan hebben, ongehinderd door lawaai. Tegelijk merken we op dat vele diepgaande of amusante gesprekken zich juist ontvouwen in de latere uren, als het blije kindergejoel al is verstild. Dit willen we natuurlijk van harte toejuichen! Maar kom daarvoor ten laatste om 22u naar de Plaza, zodat de rest van het terrein kan genieten van een stille nacht. **Dus overall behalve op de Plaza moet het vanaf 22u muisstil zijn.** Op de Plaza mag je volop live muziek maken, zingen en luidkeels schateren tot 23u00 ☺.

Vanaf 23u vragen we je om ook op de Plaza alle geluiden te dempen. Als je dan nog interessante uitwisselingen wil doen, kan je nog wat fluisteren tot 23u30. **Vanaf 23u30 moet het overall, ook op de Plaza muisstil zijn!** Uitzonderingen zijn mogelijk maar worden vooraf aangekondigd.

ZWEMBAD (R)

Het zwembad is geopend van 9 tot 21u.

Voor elke zwembeurt komt er een verplichte douchebeurt. Het zwembad is dan ook geen openbaar bad om zich te komen wassen.

Kinderen zijn er heel welkom op voorwaarde dat ze rustig kunnen spelen/zwemmen. Door onze geweldige akoestiek ;-) verstoren aanhoudend geschreeuw of ruwe gevechten in het zwembad al snel de rust van het hele domein + van de burenen! Als de decibels te hoog oplopen, zijn we zo vrij om de kids aan te manen tot stilte en indien dat niet lukt, het zwembad te verlaten.

Hapjes en frisdranken of alcohol moeten BUITEN de witte hekken genuttigd worden, aan de picknicktafels of in het gras. Binnen de zwembadhekken is enkel drinkwater toegelaten!

In geval van een onverwachte (zeldzame) inspectie vragen we aan alle zwembadgasten om het zwembad onmiddellijk even te verlaten.

VEILIGHEID Het zwembad is omringd door een witte metalen omheining. Zorg dat het poortje telkens weer dichtklapt en dus ECHT gesloten is! Zo zorgen we met z'n allen voor de veiligheid van onze kinderen en vermijden we dat ze zonder begeleiding binnen kunnen. **Kinderen dienen ALTIJD onder toezicht te staan van één volwassene. We hebben geen redder!**

Als er meer dan twee gezinnen samen zwemmen vragen we dat één enkele volwassene beurtelings de rol opneemt van 'waker' en niet meezwemt. We vragen ook dat baby's, peuters en kleuters **ALTIJD zwembandjes of een zwemvestje dragen** vanaf het moment dat ze binnen het witte zwembadhek komen! Houd er rekening mee dat jullie **als ouders zelf de verantwoordelijkheid** hebben over de veiligheid van de kinderen! Dat geldt trouwens ook voor het gebruik van de speeltuigen.

Kleine waterspeeltjes (zwemplankjes, waterpistooltjes, duikbrilletjes) vind je in de 'natte' opbergkist bij het zwembadhuysje. Berg terug op wat je hebt gebruikt. In de 'droge' opbergkist vind je extra ligmatjes. Voor de veiligheid in het zwembad is het van het grootste belang dat je je opblaasbaar speelgoed meteen weer uit het water meeneemt als je het bad verlaat en bewaart bij je slaapplek. Dolfijnen, krokodillen: allemaal super leuk! Maar rondobberende beesten en luchtmatrassen zonder baasje vormen een gevaar omdat die het zicht belemmeren van degene die een oogje in het zeil houdt!

Hang je zwemlinnen te drogen aan één van de wasmolens of -draden op het domein en NIET op de witte omheining rond het zwembad! Bedankt om je persoonlijk zwembadspelgoed na je zwembeurt weer mee te nemen naar je eigen plek. Zo blijft de zwembadzone netjes en overzichtelijk.

ZWEMKLEDIJ

Op heel het domein mag je in zwemkledij rondlopen.

Draag in en aan het zwembad graag echte badkledij en geen ondergoed of al gedragen shorts of T-shirts, dit in verband met hygiëne.

Sommige gasten zwemmen graag zonder badkledij, om hun ervaring van ontspanning in de natuur nog completer te maken. Dat is toegestaan. Naakt zonnen mag aan het rechtse deel van het zwembad (achteraan, aan de sauna-kant) en binnen de besloten ligzone bij de sauna. Uiteraard geldt dit enkel voor de momenten dat de sauna niet in privé-verhuur is.

Ook bij je eigen accommodatie mag je in je blootje zijn als het niet zichtbaar is vanaf de 'openbare weg' rond het domein. De sfeer in en bij het zwembad is altijd 100 % familiaal, gemoedelijk en veilig, hoe de badgasten ook gekleed zijn. Daar blijven wij over waken. Respect en verdraagzaamheid voor ieders voorkeur zijn hierbij belangrijke sleutelwoorden.

NATUURSAUNA (R)

De tonvormige houtgestookte natuursauna met aansluitende lig-en rustzone komt uit eigen ecologisch houtatelier en pronkt naast het zwembad.

Soms zal hij op aankondiging publiek geopend worden, op dagen dat het weer minder goed is. Dan is het 8 € per persoon, met de hele avond vrije in- en uitloop. De kledingcode bij de openbare sauna is 'zonder badkledij', voor een 'puur natuur zweetervaring'. Handdoeken, badlakens en badjassen zijn uiteraard toegestaan ;)

Daarnaast kan de sauna ook privé worden afgehuurd tegen 40 € per begonnen 2 u. In dat geval wordt de kledingcode bepaald door de huurders.

SERENE WEIDE (W) en ACTIVITEITENWEIDE (Y)

Achter de chalet ten zuiden van de Glamping Lodges liggen deze 2 weides die worden gebruikt voor georganiseerde workshops en evenementen.

Zolang er geen activiteiten plaatshebben, mag je er rustig vertoeven. Je kan er op adem komen. Hier wordt de rust en sereniteit bewaakt.

Dit is dus geen habitat voor spelende kinderen!

ONTSPANNINGSWEIDE (O)

Dit is de meest panoramische plek van het domein. Relax op een bank onder een boom of geniet bij de 'Stenen Tafelen' van het betoverende panoramische bergzicht. Ook de favoriete plek om selfies en andere kiekjes te maken.

KRUIDENTUIN (M)

De kruidentuin is de privé-tuin van Kim en Katrin, die aansluit bij hun woonst. Hij wordt enkel opengesteld voor selecte serene activiteiten die een beslotenheid vragen zoals therapeutische sessies, overleg onder trainers, persoonlijke gesprekken, massages of reiki-behandelingen, en kruidensessies.

Bedankt om de beslotenheid van deze zone te respecteren!

SPELPASTE (S)

Hier kan je terecht voor het gezapige Zuid-Franse pétanque of andere spelen zoals badminton, pingpong...Hoewel noodsituaties weinig met jeux-de-boules te maken hebben, is deze plek 'the place to be' bij **brandalarm of andere noodgevallen!**

BEZOEK

Als gast kan je hier bezoek ontvangen tegen een meerprijs van 6 € per volwassene per dag en 2 € per -18jarige.

LIEVER NIET!

Alcoholgebruik willen we sterk afremmen, gezien het de sereniteit al snel verstoort. Genieten van een wijntje mag natuurlijk, maar alcoholincidenten door overdadige consumptie willen we simpelweg niet op Assaladou.

NON PROFIT PROJECT

Als vakantiedomein en retreat center zijn we kleinschalig en **coöperatief**.

Assaladou is in de basis een non-profit project en eigendom van vzw Existo, vereniging voor Levensbezieling & Existentieel Welzijn. Zo hebben hier geregeld workshops of therapeutische vakanties en retreats plaats. Je ontmoet hier regelmatig leden van de vereniging die ons project mee dragen.

Maar je loopt evengoed (jonge) vrijwilligers tegen het lijf die soms in moeilijkheden zijn en hier al werkend op adem komen, onder begeleiding, bij wijze van time-out. Ze gedragen zich door hun kwetsbaarheid niet altijd even sociaal. Neem dit vooral niet persoonlijk en zie het in het bredere perspectief van onze vereniging: dat we ook kwetsbare en kansarme mensen graag op adem en op verhaal laten komen op deze plek.

Kim en Katrin zijn de beheerders van dit project. Kim komt als coördinator vaak in beeld. Katrin werkt vooral achter de schermen. Als vertrouwenspersoon is zij wel steeds beschikbaar voor een individueel gesprek (sms voor een afspraak naar +33 7 83 93 49 39).

Misschien draag je tijdens je vakantie graag bij aan ons project door **een handje toe te steken**? Dat wordt altijd geapprecieerd, **in alle vrijblijvendheid!** Een keer iets leuks doen in de tuin, een klusje doen uit onze klussenlijst, hout aandragen voor het kampvuur... het kan er allemaal voor zorgen dat jij je hier nog meer thuis gaat voelen!

Als ons werk je bevalt, overweeg dan misschien een vrije bijdrage aan onze vereniging/vzw, ten voordele van time-out verblijven voor kansarme jongeren en volwassenen met psychische problemen. Geen enkele schenking is te klein, alle beetjes helpen!

WELLNESS VOOR GEEST EN LICHAAM

Een van de dingen die Assaladou bijzonder maakt zijn de workshops en therapeutische retreats die er doorgaan. Maar daarbuiten zijn er nu ook de **à la carte sessies**, die makkelijker te combineren zijn met een vakantie in gezinsverband. Een cadeautje aan jezelf of aan je gezin om je (nog) lekkerder in je vel te voelen. Zo krijgt jouw vakantie-ervaring in een mum van tijd een verrassend diepe wending.

Naargelang het soort sessie dat je wil, kan je bij Kim, Katrin of Els terecht:

Kim geeft life-coachings onder verschillende vormen + familie-opstellingen.
Voor een kruidenconsult of DIY workshop op maat kan je bij Katrin terecht.

Kim en Katrin geven samen ook EFT-relatieconsulten aan koppels of aan ouder en kind.
In de zomer geeft vrijwillig medewerkster Els ook massages met heerlijk geurende home made oliën en Reikbehandelingen.

Consulteer onze lijst van sessies, die je achteraan deze bundel vindt.

KRUIDEN

Overall op het domein, en ook net erbuiten, vind je allerlei geneeskrachtige en aromatische kruiden en bloemen: goudbloem, munt, wilde tijm & marjolein, rozemarijn, salie, duizendblad, Sint-Janskruid, jeneverbessen enz. Wees zorgzaam en bezonnen met deze rijkdom van de natuur! Sommige planten zijn nl. matig tot erg giftig! Pluk en eet er geen die je niet kent! Informeer je eerst!

Katrin verwerkt kruiden tot medicijnen, thee of cosmetica. Als jouw hart hier ook blij van wordt, en je wilt er graag over bijleren of uitwisselen, geef dan gerust een seintje aan Katrin. Zij zal graag wat van haar kennis en passie met jou delen ☺!

Voor uitgebreide persoonlijke vragen rond kruiden, of wanneer je ermee aan de slag wil gaan en je eigen remedies of cosmetica wil leren maken, boek je beter een kruidensessie of privé-les op maat bij haar. (zie lijst sessies)

We wensen je nogmaals een verkwikkend verblijf toe op Assaladou!

Moge...

je adem zich verdiepende stilte in en rond jou nog stiller wordenelke voetstap wat langer duren elke hap nog lekkerder smakende geuren en kleuren van de natuur je nog meer betoveren je woord en je blik naar de ander nog aandachtiger zijn dan andersde kleine geneugten je nog dankbaarder maken dan gewoonlijk

van harte welkom!

Kim en Katrin