

# SEJOUR A L'ASSALADOU

## Info & Charte de Convivialité



### BIENVENUE

Nous sommes très heureux de vous accueillir ici ! Nous vous invitons à venir vous reposer physiquement et mentalement chez nous et vous souhaitons un séjour très inspirant, relaxant et agréable. Si nous pouvons y contribuer, nous serions très heureux de le faire!



### SUR LE SITE

Avec le plan de l'Assaladou à l'arrière de cette brochure, vous pouvez explorer le domaine. ☺

Dans le cas où vous continueriez à vous perdre, n'hésitez pas à venir nous en parler! Nous sommes plus heureux lorsque vous vous sentez chez vous, et le plus rapidement possible.

### ACCES VOITURE & PARKING

#### ACCES

Le domaine est accessible aux voitures **de 8h à 21h**. Si vous voulez partir plus tôt où plus tard, vous pouvez vous garer sur le parking gratuit devant la porte. L'entrée et la sortie se trouvent le long de la porte nord, donc du côté du camping (L'entrée sud est seulement pour les nouveaux arrivants).

#### PARKING

Le parking gratuit en dehors du portail Ouest n'est pas surveillé. Si vous préférez avoir votre voiture près de votre lieu d'hébergement, vous pouvez la garer devant votre tente / caravane ou logement pour un petit supplément. Veuillez ne pas vous garer sur les espaces publics, par exemple la Plaza (la zone de barbecue) ou près de la piscine (Voir les zones jaunes sur la carte)

# RECEPTION

## RECEPTION : 10H-13h et 17-21H

La réception est ouverte de **9h à 13h** et de **17h à 21h**. A 9h du matin vous pouvez déjà nous rencontrer avec toutes vos questions pratiques. Emprunter un jeu ou un livre, acheter une de nos cartes postales uniques, tout se passe là.

Au plus tard vers 10h le pain que vous avez commandé se trouvera dans votre boîte dans le placard à pain.

L'accueil est également accessible toute la journée pour consulter des dossiers touristiques, des livres où le wifi, de **9h à 23h**.

Vous y trouverez de nombreuses brochures et cartes touristiques à emporter.

Si je ne suis pas à la réception vous pouvez simplement m'envoyer un sms ou m'appeler à partir du téléphone fixe de la réception et je viendrai vous voir.

Notre numéro de portable est le **06 42 42 35 82** (ou +33642423582)

Pour les urgences, vous pouvez nous appeler 24/24 et 7/7.

Vous pouvez également appeler le 112 (le numéro d'urgence général) avec votre portable ou à partir du téléphone fixe à la réception, qui reste accessible 24/24 et 7/7.

## WIFI (à la réception), ETHERNET 24h

Pour l'utilisation d' internet nous favorisons la connexion internet filaire 'éthernet' pour limiter la diffusion d'ondes nocives pour la santé!

Pour cette raison, aux gîtes Il y a des prises ethernet à disposition pour connecter votre ordinateur portable ou votre tablette à l'Internet. Cela fonctionne 24h/24h.

Nous vous mettons gratuitement des câbles ethernet et des raccords USB pour tablettes à disposition (pour vous encourager à vous connecter à Internet de cette manière ;-)

Si vous le désirez, aux cabanes et aux mobile homes nous pouvons vous établir une connexion ethernet (ou wifi) qui court sur les lignes électriques (ceci sur demande, moyennant une location et des frais d'activation de 30 euros). Nous évitons d'avoir cette connexion en permanence, la technologie des courants porteurs étant sujette à controverse quant à leur nocivité.

De **7h à 23h** une connexion wifi est **gratuitement disponible** à la réception (et dans ses environs immédiats comme au RDC du Grand Gîte). Ce wifi est coupé la nuit pour éviter les ondes électromagnétiques pendant les heures du sommeil!

Avec votre téléphone portable, vous avez généralement accès à la 4G à haut débit sur l'ensemble du domaine!

## BIBLIOTHEQUE ET JEUX DE SOCIETE : à 9h et à18h

Dans le coin livre de la réception, vous trouverez une littérature bénéfique pour le corps et l'esprit. La plupart des livres sont en néerlandais, mais vous en trouverez quelques-uns en anglais et français. Remettez toujours les livres à la même place. De cette manière, nous

évitons que les enfants se retrouvent avec des livres sur les «techniques d'amour taoïstes».

Si vous souhaitez apporter un livre à votre tente ou votre hébergement, c'est gratuit, à condition de **l'enregistrer à la réception à 9h ou à 18h**. Les livres qui ne sont pas retournés sont facturés au nouveau prix ! Vous pouvez également emprunter des vélos pour les petits, des jeux de société et des cartes (topographiques) aux mêmes conditions. Vous ne pouvez jouer aux jeux de société qu'à l'intérieur. Les parents ou un autre adulte doivent toujours s'assurer que les enfants en question retournent le jeu, propre et complet. Si quelque chose manque, cela sera facturé. Si le vélo que vous empruntez est endommagé, vous devez le faire réparer par le réparateur de vélos. Dans le cas contraire, un minimum de 50 euros sera facturé.

## LOST & FOUND

À l'entrée de l'installation sanitaire du terrain de camping, une étagère est fournie pour les objets perdus, marqués «Lost & Found». Tous les objets trouvés sont mis à cet endroit! Vérifiez ce support dans le cas où il vous arriverait de perdre quelque chose. En raison de notre petite échelle, nous n'avons pas de service 'objets perdus' qui renvoie des bikinis, linge de lit, jouets de piscine etc.

## RESIDENTS & ANIMAUX

En plus de Kim et Katrin, il y a aussi beaucoup de chats ici. Gardez toujours les portes fermées, car ils sont heureux de s'allonger sur votre lit!

Les poules aiment beaucoup vos déchets verts (tout ce que vous mangeriez vous-même s'il était encore frais :) Si vous voulez les nourrir, jetez-les sur le tas de compost dans le **l'angle du poulailler**. Mais ne leur donnez pas de coquilles d'œufs s'il vous plaît!

Juste à l'extérieur ou derrière le fil sur le domaine, selon les périodes de l'année, il y a les chevaux du voisin. Vous pouvez les regarder où les caresser, mais attention, il y a de l'électricité sur le fil! Donnez-leur seulement du pain durci !

## MANGER

### BOULANGERIE

Le boulanger livrera du pain à la commande le matin 6 jours sur 7.

Ecrivez votre commande dans le classeur de commande à la réception **avant 20 heures** la veille. (En dehors de l'été, envoyez-nous un texto avant 20h)

À 20 heures précises nous envoyons la commande au boulanger ;).

Au plus tard vers 10h environ vous trouverez votre pain dans votre boîte personnelle dans le placard à pain. Attention:

- Si vous avez besoin de pain avant 10h, commandez aussi pour le lendemain matin.
- Le mercredi, le boulanger ne travaille pas et aucun pain n'est livré!

## SHOPPING (voir liste des marchés et plan des magasins à l'arrière de la brochure)

Pour les produits frais et régionaux, nous vous conseillons **Terre Mère**, le supermarché le plus proche bio coopératif, où vous trouverez des produits locaux uniques. Pour vous y rendre, prenez la première sortie à gauche, au premier feu de Quillan à Brezilhou.

**Plein Champs** est un autre magasin «slow food» qui propose uniquement des produits locaux et écologiques à bon prix. Il se situe en face de l'Intermarché à Couiza, au 2ème rond-point sur la départementale en direction de Limoux, la D118. C'est le 1er rond-point après Esperaza. Pour la supérette bio **Arcadie à Couiza** prendre la 3ème sortie, et passer devant l'Intermarché jusqu'au bout de la route parallèle avec la D118.

Les supermarchés classiques se trouvent à Quillan: sur la D118 en direction de Limoux, au premier rond-point un Carrefour. Vous pouvez également visiter les différents **marchés hebdomadaires**, où les petits producteurs locaux offrent leurs spécialités: délicieux fromage de chèvre, miel, campagne, olives, vin, fruits et légumes, etc. Cela vaut la peine de soutenir les petits agriculteurs et cela, d'une manière agréable.

## CUISINE & REPAS

L'Assaladou est composé de logements où vous pouvez cuisiner vous-même, ou au moins utiliser une cuisine intérieure ou extérieure. Il y a aussi un large éventail de restaurants dans la région.

## CUISINE D'HOTE ET CUISINE D'EXTERIEUR

En été, pour les campeurs avec leurs propres ustensiles de cuisine, la cuisine à l'extérieur du chalet est disponible.

Si vous êtes venu en train ou en avion, en tant que campeur ou en tant que locataire d'une chambre, vous pouvez utiliser la '**cuisine d'hôtes**' qui se trouve à côté de la réception. Elle est équipée de casseroles et de poêles. Une **boîte contenant tout autre ustensile** pour cuisiner et manger peut être louée.

Pour le plaisir et la commodité de tous, laissez la cuisine **propre** immédiatement après utilisation. Lavez les casseroles et les poêles si possible avant d'aller manger pour que les suivants puissent commencer à cuisiner. Veuillez faire la vaisselle immédiatement après le repas et ranger tout dans un endroit propre et sec.

Un frigo se trouve dans chacune de ces 2 cuisines (avec priorité pour ceux qui ont voyagé en avion où en train). **Écrivez votre nom et la date** sur tous les aliments personnels que vous réfrigérez. Utilisez le marqueur permanent qui est attaché à une corde avec chaque réfrigérateur. Il est utile de mettre vos choses ensemble dans une boîte ou sur un plateau. Si vous voulez laisser quelque chose après votre séjour, notez la date dessus et remettez-le à la réception.

## RESTAURANTS & BRASSERIE A PROXIMITE

Vous n'avez pas envie de cuisiner pendant vos vacances ? Ou envie d'aller boire un verre en terrasse ?

Dans un rayon de 8 km, vous trouverez une large variété de restaurants et de bars.

– Quillan a de nombreux restaurants, y compris les pizzerias «La Galerie» ou «Les Platanes».

– A Puivert, vous trouverez un restaurant afghan / indien "Le Pamir", où vous pourrez également déguster de délicieuses pizzas. Enfin, le village «Brasserie de Quercorb» est un atout majeur: une brasserie avec les délicieuses bières artisanales, de la musique live et une atmosphère internationale. Sur Google Maps, vous trouverez tous les restaurants et bars, avec leurs cotes.

## INFO

Aimeriez-vous explorer la région à pied ou en vélo? Demandez à la réception la bonne carte (topographique). Kim sera heureux de vous aider, avec les explications nécessaires. Où que vous alliez, n'oubliez pas le fameux chemin de randonnée magique Sentier Nature avec le Labyrinthe Vert, qui longe presque l'Assaladou!

Dans la réception, vous trouverez également de nombreuses brochures touristiques contre le mur. N'hésitez pas à emmener ce qui vous plaît et à imaginer de nouvelles idées d'excursions.

Pour les toutes dernières informations touristiques, vous pouvez également surfer sur le site de l'office de tourisme: [pyreneesaudioises.com](http://pyreneesaudioises.com)

Vous pouvez également les visiter, ils sont devant la gare de Quillan.

## LAVAGE

Il y a une machine à laver disponible (jusqu'à 9 kg). Pour l'utiliser, réservez via Katrin par SMS (pas de téléphone) au 07 83 93 49 39. Vous pouvez prendre rendez-vous avec elle à l'heure choisie. Le détergent écologique est inclus dans le prix de 8 € par machine. Livrez votre linge dans un sac de rangement, un panier ou un filet à linge à la réception. Lorsque le linge est prêt, Katrin vous en informera par SMS et pourra être récupérée à nouveau.

Vous pouvez également laver vos vêtements à la main dans un des bacs prévus à cet effet, ou dans l'une des laveries automatiques locales:

- Laverie Quillan, 16 rue Carnot, 11500 Quillan, ouverte jusqu'à 20 h. Tél: 06 50 52 78 01.
- Au Carrefour à Quillan, à droite de l'immeuble, accès gratuit 24h / 24 et 7j / 7
- A l'Intermarché d'Esperaza, à gauche du bâtiment, accès gratuit 24h / 24 et 7j / 7

## DECHETS

Nous vous invitons (sans obligation) à trier vos déchets.

Pour ce faire, consultez les instructions sur les bacs:

La **couleur jaune** représente **tous les emballages, les métaux, le carton fin et le papier**. Cela inclut également tous les plastiques possibles, tels que les **bouteilles** et les **films en plastique**, ainsi que les **pots de yaourt, etc.**

+ des cartons fins, des cartons à boissons, des **cartons pour emballages fins** ...

La **couleur verte** représente tout le **verre** (sans bouchon).

*Déchets résiduels:* à l'extérieur de la porte de la Plaza se trouve un **grand conteneur brun** (pour tous vos sacs à ordures gris).

### Campeurs:

Tous les bacs se trouvent à l'extérieur, dans la cuisine des hôtes du Plaza et à l'extérieur, derrière la cuisine du chalet. Ils sont régulièrement vidés par nos soins.

Jetez les déchets verts dans le petit seau à compost blanc prévu à cet effet ou dans l'angle du poulailler.

Le verre (vert) et le carton ondulé plus épais sont collectés séparément dans les bacs de recyclage sur la Plaza, près des sanitaires du camping.

Locataires: Vous êtes responsable de l'élimination des déchets au cours et à la fin de votre séjour dans une caravane, un chalet, un pavillon pour campeurs ou une maison de vacances.

Si vous voulez trier:

Vous pouvez vider les déchets verts sur un tas de compost (Voir chaque L sur la carte)

Tri des conteneurs: utilisez uniquement le parc de mini-conteneurs sur la route principale (D117), au centre du village, n'utilisez pas ceux dans le village même.

Ne jetez jamais vos déchets résiduels **dans nos poubelles communes** au camping!

## **REGLES DES WC DE L'ASSALADOU**

Il y a deux choses qui sont désastreuses pour nos tuyaux étroits de WC, et notre système d'épuration:

1) Evitez les longues guirlandes de papier toilette qui finissent dans la cuvette des toilettes. Par conséquent, s'il vous plaît, détachez chaque feuille de papier WC séparément du rouleau de papier. Si vous avez besoin de beaucoup de feuilles, rincez entre les deux. Gardez toujours à l'esprit que nos tuyaux ne peuvent pas "avalier" beaucoup en même temps.

2) Evitez les lingettes humides, même si elles sont biodégradables. Elles ont pour conséquences de boucher nos tuyaux en un rien de temps. Dans l'intérêt de la commodité WC de chacun, s'il vous plaît respecter ces 2 règles de base! Celles-ci s'appliquent sans exception pour toutes les toilettes sur le domaine, également dans les logements.

Ainsi, dans les toilettes sèches, vous ne devriez pas mettre des lingettes humides ou des longues guirlandes de papier toilette, en raison de leur biodégradabilité lente!

Malgré tout cela, si vous remarquez qu'une toilette se vide moins bien, faites-le-nous savoir immédiatement: c'est le premier signe d'un bouchage!

## **RISQUE D'INCENDIE!**

Pour les campeurs, fumer est autorisé uniquement sur les **zones gravillonnées** équipées de cendriers tels que le Plaza (P) et son lounge (Q) le barbecue ou la terrasse au Chalet. Comme locataire, vous pouvez fumer sur votre propre terrasse, mais pas sur l'herbe sèche! Faire des feux ouverts en plein air est strictement interdit. Compte tenu de l'extrême sécheresse régulière et de la proximité des forêts, le danger de feu n'est pas inconcevable !! Par conséquent, la combustion de bougies est également interdite pour des raisons de sécurité en dehors de ces zones gravillonnées. S'il fait très sec en été, vous pourriez être obligé de cuisiner dans une de nos cuisines. Ceci sera annoncé. Le barbecue et le feu de camp sont autorisés en commun accord, mais uniquement sur l'un des **deux barbecues près du bâtiment**, en fonction du degré de sécheresse du moment.



## LIMITER LA CONSOMMATION D'EAU

### ECONOMISER L'EAU

Nous n'avons pas choisi un système payant, ou des boutons d'arrêt pour les douches. Néanmoins, pour des raisons écologiques et de pénurie d'eau régulière en été, nous voulons réduire la consommation d'eau. Nous espérons que vous, en tant qu'invité, assumerez vous-même la responsabilité d'éviter les «excès de l'eau». Profitez des avantages d'une bonne douche et laissez chaque goutte compter.

### DETERGENTS ECOLOGIQUE, GEL DOUCHE & SHAMPOING

L'Assaladou a une fosse septique. Les produits de nettoyage agressifs ou les savons ont un effet négatif direct sur notre environnement. Par conséquent, n'utilisez que des détergents écologiques, du shampoing et du savon / gel douche écologique.

### EAUX USEES

Veuillez verser TOUTES vos eaux usées (vienne soupe, savon, etc.) dans le puit près du conteneur à déchets jaunes, au portail Ouest en dehors du Plaza, juste à l'extérieur des murs du domaine. Vous pouvez également utiliser l'une des toilettes si vous le laissez immaculé après.

Nous n'avons pas de disposition pour les «eaux usées noires» (toilettes chimiques de caravanes), sauf si un produit écologique (vert) 100% biodégradable est utilisé.

Attention! Les puits aux points d'eau du camping NE servent PAS pour les eaux usées et sont uniquement destinés à recueillir les eaux de ruissellement.

### PLAZA (P)

Sur la Plaza, vous pouvez venir pique-niquer, manger vos repas ou profiter d'une bonne convivialité. Le Plaza est l'endroit idéal pour profiter d'une bonne soirée à ambiance conviviale dans le Lounge. En accord commun, en fonction du degré de sécheresse à ce moment-là, vous pouvez également vous offrir un feu de camp ou un barbecue. Vous obtiendrez du bois de chauffage en brouette pour 10 €.

## SILENCE

### MUSIQUE

Les radios portatives ou toutes autres sources de musique sans écouteurs sont interdites! Avec cela, nous voulons préserver la sérénité et le caractère de cet endroit.

L'Assaladou aime pourtant être rempli de sons de musique live!

### SILENCE à partir de 22h (sauf au Plaza)

Nous pensons qu'il est très important que tout le monde puisse avoir une nuit revigorante, sans être dérangé par le bruit. Venez au Plaza après 22 heures pour que le reste du site puisse passer une nuit tranquille. Donc partout sauf sur le Plaza, nous demandons le calme à partir de 22h.

Sur le Plaza, vous pouvez converser jusqu'à 23h00 ☺ . **A partir de 23h, nous vous demandons de couper tous les bruits.**

Vous pouvez toujours profiter du feu ou de la bougie vacillante en silence jusqu'à 23h30.

**A partir de 23h30, nous demandons le silence total partout!**

Des exceptions sont possibles mais annoncées à l'avance.

## PISCINE (R)

La piscine est ouverte de 9h00 à 21h00. La douche est obligatoire avant chaque baignade. La piscine n'est donc pas un bain public pour se laver.

Les enfants sont les bienvenus à condition de pouvoir jouer et nager calmement. En raison de notre excellente acoustique ;-) les cris persistants ou les vifs combats dans la piscine perturbent rapidement la quiétude de tout le domaine et des voisins! Si les décibels s'élèvent trop, nous nous permettons de demander aux enfants de se calmer et si cela n'est pas possible, de quitter la piscine.

Nous permettons les collations, et les boissons gazeuses mais elles doivent être consommées EN DEHORS des clôtures blanches, sur les tables de pique-nique ou dans l'herbe. Seule l'eau potable est autorisée à l'intérieur de l'espace piscine!

## SÉCURITÉ

La piscine est entourée d'une clôture en métal blanc. Assurez-vous que le portail soit toujours bien fermé ! De cette façon, nous prenons tous soin de la sécurité des enfants et nous évitons qu'ils entrent sans surveillance.

Les enfants doivent **TOUJOURS** être **surveillés par un adulte**. Nous n'avons **pas de surveillant baignade** ! Si plus de deux familles nagent ensemble, nous demandons que l'adulte prenant le rôle de « veilleur » ne nage pas.

Nous demandons également que les bébés, les tout-petits et les enfants portent **TOUJOURS** des bouées ou brassards à partir du moment où ils franchissent la porte de la piscine ! Gardez à l'esprit que vous, en tant que parent, avez la responsabilité de la sécurité des enfants! Cela vaut également pour l'utilisation de la balançoire.

Pour la sécurité, il est de la plus haute importance que vous sortiez les jouets gonflables de l'eau dès que vous quittez la piscine et que vous les entreposez près de votre emplacement. Dauphins, crocodiles: tous super sympas ! Mais les bêtes flottantes et les matelas gonflables sont un danger car ils obstruent la vue de ceux qui gardent un œil sur les enfants !

SVP mettez vos maillots et serviettes de bains à sécher sur l'un des étendoirs ou sur l'un des fils du domaine et non sur la clôture blanche autour de la piscine! Merci de bien vouloir ramener vos jouets de piscine personnels chez vous après votre baignade. Cela garde la zone de la piscine nette et claire.

## CODE VESTIMENTAIRE

Vous pouvez vous promener en maillot de bain partout sur le domaine, sauf à la réception. L'atmosphère est familiale, amicale et sereine. Respect et tolérance de chacun sont des mots clés importants ici.

## SAUNA NATUREL (R)

Le sauna naturel en bois en forme de tonneau avec zone de repos provient de notre propre atelier de bois écologique et se voit depuis la piscine. Parfois, il sera ouvert publiquement sur préavis, les jours où le temps n'est pas très bon. Le tarif est de 8 € par personne, avec entrée et sortie gratuite tout au long de la soirée. Le code vestimentaire du sauna public est 'serviettes de bain et peignoirs obligatoires'.

En outre, le sauna peut également être loué de façon privative pour 40 € les 2 heures.



## PRE SEREIN (W) et PETIT PRE (Y)

Derrière le chalet au sud des cabanes se trouvent deux prairies qui sont louées pour des ateliers et des événements associatifs organisés.

Tant qu'aucune activité n'a lieu, vous pouvez y aller. Vous pouvez vous y détendre et reprendre votre souffle. Ici la paix et la sérénité sont assurées.

Ce n'est donc pas un terrain de jeux pour les enfants !

## AIRE DE DETENTE (O)

C'est l'endroit le plus panoramique du domaine. Détendez-vous sur un banc sous un arbre ou profitez de la vue panoramique sur les montagnes aux «Tables en pierres». C'est aussi l'endroit préféré pour faire selfies et autres clichés.

## JARDIN D'HERBES AROMATIQUES (M)

Le jardin d'herbes aromatiques est le jardin privé de Kim et Katrin, qui est face à leur maison. Il est seulement ouvert pour des activités sereines, des conversations personnelles, et des animations sur les préparations à base de plantes.

Merci de respecter le côté privé de cette zone!

## AIRE DE JEUX (S)

Ici, vous pouvez opter pour la pétanque décontractée ou d'autres jeux comme le badminton, etc... Bien que les situations d'urgence aient peu à voir avec les jeux de boules, cet endroit est **le lieu de rassemblement** en cas de calamités!

## VISITEURS

En tant que client, vous pouvez recevoir des visiteurs moyennant un accord préalable, et un supplément de 6 € par adulte et par jour et 2 € par -18 ans.

Leurs véhicules restent sur le parking extérieur.

## A EVITER !

Nous voulons éviter la consommation d'alcool excessive car cela perturbe rapidement la sérénité. Vous pouvez bien sûr déguster un verre de vin, mais nous ne voulons pas d'incidents dû à l'alcool à consommation excessive.

## PROJET A PETITE ECHELLE

En tant que domaine de vacances et centre de retraite, nous sommes un domaine à petite échelle. L'Assaladou est essentiellement là pour permettre le ressourcement et le bien-être 'existentiel' .

Parfois des associations **tierces** organisent des ateliers, des vacances thérapeutiques ou des retraites ici.

Kim et Katrin sont les gestionnaires de ce projet. Kim intervient souvent en tant que coordinateur. Katrin travaille principalement dans les coulisses. En tant que conseillère de confiance, elle est toujours disponible pour un entretien individuel (SMS pour un rendez-vous au +33 7 83 93 49 39).

## ANIMATIONS

Une des choses qui font la particularité de l'Assaladou, ce sont ces animations uniques: des séances à la carte, qui sont faciles à combiner avec des vacances en famille. Un cadeau pour vous ou votre famille pour vous sentir (encore) mieux dans votre vie. De cette façon, votre expérience de vacances sera étonnamment riche en un rien de temps.

Selon le type d'animation que vous souhaitez, vous pouvez contacter Kim ou Katrin:

Kim donne un 'coaching de vie' sous différentes formes + constellations familiales.

Vous pouvez aller voir Katrin pour une consultation personnalisée pour réaliser des préparations à base de plantes ou un atelier de DIY (Do It Yourself).

Kim et Katrin fournissent également conjointement des conseils sur la réussite de sa vie de couple ou aux parents et aux enfants

Consultez notre liste des animations, que vous trouverez à la fin de ce document.

## FLORE RICHE

Partout sur le domaine, et également en dehors, toutes sortes de plantes médicinales et aromatiques poussent: des Soucis, de la menthe, le thym sauvage et marjolaine, romarin, sauge, achillée, le millepertuis, le genévrier etc. Soyez attentifs et vigilants avec cette richesse de la nature! Certaines plantes sont de modérément à très toxiques! Choisissez et ne mangez pas ce que vous ne connaissez pas! Informez-vous d'abord!

Katrin transforme les plantes en remède, en thé ou en cosmétiques. Si vous voulez en apprendre davantage ou échanger à ce sujet, alors appelez Katrin. Elle sera heureuse de partager ses connaissances et sa passion avec vous 😊!

Pour des questions approfondies sur les plantes, ou si vous voulez faire vos propres remèdes ou cosmétiques, mieux vaut réserver une animation 'connaissance de plantes' avec elle. (voir la liste des animations)

Nous vous souhaitons un agréable séjour à LAssaladou!

*Que ... ton souffle s'approfondisse  
le silence autour et en toi s'établisse  
chaque pas devienne plus lent  
chaque saveur aura plus de goût |  
les couleurs et odeurs de la nature  
ton regard et ta parole vers l'autre |  
les petits plaisirs te rendent plus heureux que d'habitude*

*Soyez les bienvenus! Kim et Katrin*