

Protocole sanitaire Applicable à partir du 4 septembre 2020 A destination des usagers

Les activités proposées au Jardin de la Méditation ont comme buts communs de prendre soin de soi, pour contribuer à établir des relations humaines fertiles et agir en conscience au quotidien. Dans ce sens l'application des précautions sanitaires peut être intégré comme un entraînement individuel et collectif bénéfique au-delà des contraintes rencontrées.

Pour vous accueillir dans les meilleures conditions tout en respectant la réglementation liée aux établissements recevant du public nous demandons à chacun de prendre connaissance et de suivre les indications de ce protocole sanitaire.

Les fondamentaux

- le port du masque
- le respect de la distance d'1 mètre entre les personnes
- le nettoyage des mains avec le gel hydroalcoolique à disposition
- voir les spécificités pour les activités dans la salle de yoga

I. SALLE DE YOGA

Concerne les activités : Yoga – Qi gong – Pleine conscience – Sophrologie et méditation – Yoga et méditation

- le port du masque est obligatoire. Il ne peut être retiré uniquement que pendant les temps de pratique en respectant 2 mètres de distanciation. Le masque devra être remis pendant les déplacements
- application de gel hydroalcoolique à l'entrée et à la sortie de la salle
- sens de circulation : entrée par la porte vitrée et sortie par l'escalier de gauche (suivre le fléchage)
- 8 personnes maximum dans la salle (7 pratiquants + intervenant) : Respectez les emplacements qui sont indiqués au sol
- pas de prêt de matériel : chacun apporte son tapis, son coussin, sa couverture...
- pas de vestiaire : venir de préférence en tenue. Prévoir un sac qui contiendra vos chaussures et votre manteau et qui restera avec vous
- aération de 15 minutes et désinfection de la salle après chaque cours d'1h15

II. ESPACES BOUDDHISTES

Le port du masque est obligatoire y compris pendant les pratiques

II.1 LE TEMPLE

Concerne les pratiques du matin, la pratique de Tchenrezi du dimanche soir et la confection des rouleaux de mantras

- application de gel hydroalcoolique à l'entrée et à la sortie de la salle
- 16 personnes maximum dans la pièce avec 4 personnes maximum autour de la table
- les places sont attitrées pour les participants aux pratiques du matin
- les carrés de méditation et les coussins du temple peuvent être utilisés,
- pas de prêt de châle ou de couverture
- pas de vestiaires : Les chaussures seront rangées sur les étagères en bas de l'escalier, et les manteaux seront gardés avec soi dans un sac
- aération de 15 min toutes les heures
- pour les offrandes sur l'autel : désinfection des mains avant et après

II.2 LA VÉRANDA

Concerne la méditation guidée du mercredi soir, les enseignements, les conférences, les groupes d'étude, les sessions « (re)découvrir la méditation »

- application de gel hydroalcoolique à l'entrée et à la sortie de la salle
- 16 personnes maximum sur chaises
- pas d'échange de chaises lors d'une session ou d'un enseignement, même pendant les pauses
- sens de circulation pour les enseignements et les conférences : entrée par l'accueil et sortie par la véranda
- pas de vestiaires : les manteaux seront gardés avec soi sur la chaise. Les chaussures sont gardées aux pieds.
- aération de 15 min toutes les heures

III. ACCUEIL

- Afin de limiter la file d'attente au moment des inscriptions, les formulaires d'adhésion et d'inscription vous seront envoyés avec le mail de confirmation. Si vous le pouvez, merci de les imprimer et de les remplir chez vous.
- Vous aurez également la possibilité de payer vos inscriptions par CB en ligne ou par virement, ou bien des indications vous seront données pour remplir les chèques chez vous.
- Nous restons bien sûr sur place à la disposition de tous ceux qui rencontrent

des problèmes pour préparer leur dossier d'inscription à l'avance.

IV. ESPACE BOUTIQUE-BIBLIOTHÈQUE

- application de gel hydroalcoolique à l'entrée et à la sortie de l'espace dédié
- 4 personnes maximum simultanément dans l'espace dédié
- suivre le sens de circulation

V. SANITAIRES

- Durant la semaine, seul le sanitaire PMR sera disponible
- Durant les enseignements et les conférences, le sanitaire collectif sera ouvert avec un sens de circulation : entrée par la cour et sortie par le jardin

VI. PARKING

Le parking faisant partie intégrante de l'établissement recevant du public nous vous recommandons d'y garder les distances sociales et de mettre votre masque dès que possible avant de rentrer dans le bâtiment

VII. LES PAUSES

Les repas partagés et les pauses thé organisés par le centre ne peuvent plus avoir lieu.

L'utilisation du matériel à cet égard n'est plus possible.

Chacun apporte sa boisson, son grignotage ou son repas de midi avec sa propre vaisselle et ses couverts qu'il nettoiera chez lui.

Le repas du midi pourra être mangé sur sa chaise dans la véranda ou dans le jardin si les conditions météorologiques le permettent.

PENSE BÊTE

Je pense à apporter :

- mon masque
- mon stylo
- mon matériel de pratique (tapis, coussin, couverture,

châle...)

- un sac pour ranger mes chaussures et mes affaires personnelles
- ma gourde, mon grignotage ou mon repas du midi

En venant au centre, je m'engage à respecter ce protocole pendant toute la durée de son application.

Si vous ne pouvez pas ou ne souhaitez pas appliquer ces mesures, vous êtes libres de ne pas venir au centre.

Merci de ne pas venir au centre si vous êtes malades et présentez des signes du covid.

Si vous avez des symptômes ou que vous êtes diagnostiqués positifs au covid-19 et que vous avez fréquenté le centre, merci de nous prévenir.

Si vous avez été en contact avec une personne positive au covid-19, et que vous ne présentez pas de symptômes, merci de garder votre masque pendant toute votre présence au centre (y compris pendant les activités corps-esprit) pendant 7 jours au minimum.