

## CHARTE DES BONNES PRATIQUES COVID 19

En raison des obligations gouvernementales, pour vous accueillir dans les meilleures conditions tout en respectant votre bien-être, nous avons mis en place une charte des bonnes pratiques Covid-19 pour nos stagiaires et pour nos intervenants.

### D'une manière générale

- Nous respectons, dès que possible, les distances de sécurité
- Au vu des normes imposées par le gouvernement, le port du masque est obligatoire dans les lieux clos. Il y a 3 moments où la distanciation ne peut être respectée : lors du suivi personnalisé, pour les trajets en voiture (randonnée...) et lors des massages bien-être. En dehors de ces 3 temps, ne pas porter le masque, relève de votre décision et de votre responsabilité. Le respect des autres reste la priorité.
- Désinfection de l'air dans les salles communes et d'éveil matinal avec un diffuseur spécifique 1 micron et de l'huile essentielle citron zeste
- Désinfection des surfaces planes et contacts plusieurs fois par jour (matériel, interrupteurs, poignées, robinets...)

### A votre arrivée

- Prise de température frontale avec le thermomètre "sans contact"

### Suivi personnalisé du matin

- Désinfection des mains par l'encadrant et le jeûneur
- Port du masque obligatoire pour l'intervenant et pour le jeûneur
- Prise de température "sans contact" tous les matins

### Eveil matinal

- Si le lieu et le temps le permettent, cours d'éveil matinal en extérieur
- Désinfection de l'air de la salle avec diffuseur 1 micron et HE
- Tapis individuel et nominatif mis dans vos chambres
- Désinfection des mains par l'encadrant et les jeûneurs
- Écart de 1 mètre entre chaque tapis

### Préparation du bouillon

- La personne qui prépare le bouillon devra se laver soigneusement les mains et porter un masque pendant toute la préparation

### Randonnée

- 4 personnes maximum en voiture, 6 maximum en minibus
- Désinfection des voitures 30 minutes avant le départ
- Ouverture 15 minutes avant de toutes les fenêtres des voitures qui partent
- Port du masque obligatoire dans les voitures
- Vitres les plus ouvertes possible pendant le trajet
- A l'arrivée sur le lieu de randonnée : vaporisation d'un désinfectant air, portes et vitres fermées
- Grande aération avant de reprendre la voiture au retour de randonnée

### Espace bien-être

(jacuzzi, hammam, sauna,...)

- Respect des distances (1 pers. à la fois sauf couples et amis)
- Douche préalable obligatoire
- Désinfection des mains
- Serviette de toilette personnelle dédiée à l'espace bien-être
- Désinfection de l'air par chaque utilisateur en sortant

### Massage bien-être

- Les horaires des massages changent pour avoir le temps d'aérer et de désinfecter entre chaque massage
- Désinfection de l'air des salles de massages avant et entre chaque massage avec spray assainissant
- Maximum d'aération des salles avant et entre chaque massage
- Entre chaque massage, désinfection des surfaces planes et contacts
- Désinfection des mains par l'encadrant et le jeûneur
- Port du masque obligatoire pour l'intervenant et le jeûneur
- Chaque jeûneur vient avec sa serviette personnelle dédiée à l'espace bien-être

### Bouillon et conférence

- Désinfection de l'air de la salle avec diffuseur 1 micron
- Chaises à 1 mètre de distance
- Désinfection des mains par l'encadrant et les jeûneurs
- Bouillon dans le distributeur de boissons chaudes