



567 chemin McCullough  
Sutton, Qc J0E 2K0  
Tél. : 450-538-0333  
Courriel : [sutton@larcenciel.org](mailto:sutton@larcenciel.org)  
[www.larcenciel.org/sutton](http://www.larcenciel.org/sutton)

## ***Bienvenue au centre de ressourcement de l'Arc-en-ciel***

Nous sommes heureux de vous accueillir. Nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour vous rendre la vie agréable.

- **Quelques mots sur la place**
  - **Nous cultivons un espace sacré et vivant** fait de simplicité, de joie, de tranquillité, de respect. Chacun, par ses attitudes, ses paroles, ses gestes participe à la création de cette atmosphère.
  - mot d'ordre : **prendre soin**
    - Prendre soin de soi : présence à soi. Profiter de toutes les occasions
    - Prendre soin des autres : tranquillité, silence
    - Prendre soin des lieux : propreté, respect des consignes...

## ***Consignes***

### **Consignes générales**

- Quand vous entrez, enlever vos bottes ou vos souliers pour circuler dans la maison. Des pantoufles sont à votre disposition si vous n'avez pas de souliers réservés pour l'intérieur.
- Si vous avez besoin de quelque chose, demandez à la personne responsable de l'accueil.

### **Cuisine**

Nous servons de délicieux repas végétariens.

Avisez la personne responsable de votre groupe dès votre inscription si vous avez une allergie alimentaire.

### **Salle à manger**

- a) Chacun se sert (style cafétéria), lave sa vaisselle, remet ses choses en place.
- b) À votre disposition : frigo (pour nourriture particulière ou médicaments), micro-ondes, cafetière et bouilloire.
- c) Rapporter, laver et replacer les verres et les tasses que vous utilisez dans vos chambres.
- d) Aidez nous à prendre soin de l'environnement en jetant dans les bacs prévus: compostage, recyclage et vidanges

### **Chambres**

- a) Prévention : repérer la sortie la plus près de votre chambre
- b) Respecter l'heure du couvre-feu établi dans votre groupe ou au plus tard 23 heures.
- c) Pour nous aider, en fin de séjour, mettre les draps et serviettes dans les taies d'oreillers, les apporter à la porte de la salle de lavage et replacer les couvre-lits comme à l'arrivée
- d) La literie et serviettes sont fournies. **Vous devez apporter vos articles de toilette personnels (savon, shampoing...)**
- e) La dernière personne à quitter une pièce avant le coucher est priée d'éteindre les lumières

## Camping

- a) Plusieurs endroits permettent de camper; des toilettes sèches à proximité.
- b) Ne pas garder de nourriture dans les tentes. Si vous le faites, assurez-vous d'avoir des contenants parfaitement hermétiques pour éviter les mauvaises surprises.

## Fumer

- a) **Le seul lieu** où il est permis de fumer : l'abri situé en bordure du stationnement.
- b) Déposer ses mégots dans le cendrier prévu à cet effet.

## Piscine

- a) **Heures d'ouverture**: à moins d'entente particulière : entre 7 hres a.m. et 10 hres p.m.
- b) **Prudence** :
  - Piscine sans surveillance. Se baigner au moins 2 à la fois ou aviser quelqu'un.
  - Aucun verre, tasse ou vaisselle autour de la piscine
  - Ne pas courir autour de la piscine. Le ciment peut être glissant, marcher sur les tapis.
  - Ne pas plonger dans la piscine : pas assez profond
  - N'oubliez pas d'apporter maillot et serviette de plage
- c) **Soin des lieux**
  - a) Pas de chaussures autour la piscine, sandales de plage ou pieds nus
  - b) Pour les cheveux longs, le port d'un casque est exigé ou cheveux bien attachés.
  - c) Ne pas toucher au thermostat de la piscine
  - d) Dans les douches et toilettes près de la piscine, laisser toujours fonctionner le ventilateur à cause de l'humidité. Ouvrir et fermer la lumière avec la chaînette. Ne pas toucher au thermostat ni ouvrir les fenêtres.
  - e) Se sécher avant de traverser dans la maison

## Sauna

Un grand sauna est disponible. Aviser la personne responsable des heures prévues pour le groupe. Nous l'activerons. Ne pas toucher au thermostat ni au bouton d'allumage.

## Promenades en forêt

- a) Lieu magnifique : étang, ruisseau, sentiers balisés, prairie, forêt, point de vue.
- b) Pour mieux en profiter, par prudence :
  - Se promener avec une autre personne ou dire à quelqu'un où vous allez.
  - Des routes tout autour aident à retrouver le chemin du retour si vous êtes égarés.
  - Certains animaux sauvages habitent la forêt. Ils sont habituellement peu visibles. Si vous craignez une rencontre, chantez en marchant dans les bois. Ils ont aussi peur que vous.
  - Nous demandons de n'entrer dans aucun bâtiment autre que celui où se trouvent votre chambre, la salle à manger ou votre salle d'animation.

## ▪ Départ

Avant de quitter, assurez-vous bien de ramasser tous vos objets personnels, dans votre chambre, à la piscine, dans les salles de bain, le petit frigo ou dans l'entrée. Nous avons déjà une belle collection de souliers, bottes, vêtements...

Nous aviser s'il y a des choses brisées à réparer.

## A prévoir dans ses bagages

- souliers d'intérieur (qui ne servent pas à l'extérieur) ou pantoufles
- La literie est fournie (sauf en camping ou yourte) mais chacun doit apporter sa serviette pour la piscine.
- Prévoir ses articles de toilette (savon, shampoing...)

Nous souhaitons que votre séjour soit des plus ressourçants.

Marielle Dumas

Directrice

## Pour vous rendre

---

L'Arc-en-Ciel est situé à Sutton, à 110 km. de Montréal (90 minutes).

### À partir de Montréal

Prenez l'autoroute 10, direction Sherbrooke

Prenez la route 139 (sortie 68), direction Sutton

Traversez le village

À la sortie du village de Sutton (1.4 km), tournez...

- à droite sur le chemin Jordan
- à droite sur Alderbrooke, après 2.5km
- à gauche sur McCullough après .8 km
- puis vous roulez 2 km jusqu'au 567, à droite

