



VOTRE SEJOUR *Respire*  
EN TOUTE SERENITE

Nous sommes attachées à vous offrir un cadre un séjour serein et sécurisé. Vous trouverez ci-après les mesures supplémentaires aux mesures sanitaires de bases (les gestes barrières) mises en place face à la conjoncture pour vous offrir un séjour en toute sécurité et en toute confiance.

Ce protocole vous est offert dès la réservation de votre séjour et vous sera également présenté dès votre arrivée dans le lieu d'hébergement.

Il sera révisé en fonction de l'actualité sanitaire et chaque nouvelle version vous sera envoyée.

## GENERALITES

Afin de garantir la convivialité et la sécurité de chacun, le nombre de réservations est limité à 12 personnes.

Les ateliers sont réalisés en demi-groupe, dans un espace suffisamment vaste et aéré pour assurer la circulation et le renouvellement de l'air.

Nous vous fournissons, à votre arrivée, un kit sanitaire pour le séjour contenant :

- 1 masque par demi-journée soit 8 masques,
- 1 flacon de gel hydroalcoolique (format poche)
- 1 plaid pour les séances de relaxologie de pleine conscience

Nous vous invitons à prévoir des chaussons car les chaussures devront rester à l'extérieur. De même, pendant toute la durée du séjour, nous vous demandons de laisser vos effets personnels dans votre chambre (sac à main, vêtement d'extérieur).

Le port du masque est obligatoire dans les espaces clos. Nous mettons à votre disposition de distributeurs de produit hydroalcoolique dans les espaces collectifs.

## SEANCE DE RELAXOLOGIE DE PLEINE CONSCIENCE

- Respect des 7 gestes barrières de base (cf affiche).
- Les locaux sont désinfectés 2 x/jour et aérés 15 min, à chaque fin de séance.
- Le drap sur la table de massage et la serviette de protection de coussin sont changés à chaque nouvelle séance.
- Je me lave les mains au savon et/ou au gel hydro alcoolique avant/ pendant et après chaque séance.
- Je porte un masque chirurgical tout au long de la séance

## DANS LE LIEU D'ACCUEIL

- Aération prolongée des hébergements après chaque départ
- Nettoyage renforcé des hébergements notamment sur les surfaces et les points de contact : tablettes, assises, interrupteurs, poignées...
- Linge de lit et de toilette lavés à haute température

## LES ESPACES COMMUNS

- Règles de distanciation physique
- Nettoyage régulier plusieurs fois par jour du mobilier (tables, chaises, transats, ...), poignées de portes et fenêtres, interrupteurs, rampes d'escaliers...
- Une répartition des sanitaires sera réalisés afin d'éviter un brassage entre le groupe

## L'ESPACE BIEN ETRE

Un maximum de 6 personnes dans l'espace Bien être (piscine, jacuzzi) et 1 personne dans le sauna.

## LE COIN REPAS

Pour toute la durée du séjour, une chaise vous sera attribuée.

## N'OUBLIONS PAS LES GESTES BARRIÈRES

- Se laver régulièrement les mains au savon
- Respecter une distance d'au-moins un mètre avec les autres
- Éviter de se toucher le visage
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans son mouchoir
- Saluer sans se serrer la main et arrêter les embrassades
- Porter un masque quand la distance ne peut être respectée

COVID-19

## PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement  
les mains ou utiliser  
une solution  
hydro-alcoolique



Tousser  
ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir



Se moucher  
dans un mouchoir  
à usage unique  
puis le jeter



Éviter  
de se toucher  
le visage



Respecter  
une distance  
d'au moins un mètre  
avec les autres



Saluer sans serrer  
la main  
et arrêter  
les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque  
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

+ d'infos : [GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus) | 0 800 130 000 (appel gratuit)

En cas de symptômes (fièvre, toux, mal à la gorge, nez qui coule ou une perte du goût et de l'odorat), nous vous remercions de nous le signaler.

*Afin que le séjour se passe dans les meilleures conditions,  
nous vous remercions de bien respecter ce protocole.*