

PROTOCOLE DIETE 10 JOURS

Jour 1

Arriver vers 15h30 (coordonner avec Géraldine)

- Décharger la voiture, affaires cuisine, affaires magasin, affaires chambre
- Ranger les courses dans les frigidaires (celui de droite pour les repas organisateurs, celui de gauche pour les bananes plantain)
- Eventuellement préparer le feu de cheminée
- Vérifier qu'il y ait des bombonnes d'eau filtrée dans la cuisine des cabanes
- Mise en place du magasin

Accueil à partir de 17h

- Accueillir les participants
- Faire remplir le questionnaire
- Attribuer le logement (Cabannes / chambres)
- Aider / orienter les participants pour se rendre dans leur logement (plan dans la salle internet) / leur demander si tout est OK dans leur logement (chauffage / moustiquaires etc. afin d'être réactif avant la 1ère nuitée).
- NB ! Pour éviter de trop longues attentes pour l'entretien, gérer les flux en fonction du nombre de personnes attendant en conseillant de s'installer d'abord ou de patienter pour l'entretien.

A partir de 19h (environ – après les entretiens): Préparation de la salle

- Organisation de la salle (plots + coussins ronds violets + pichets + mugs + PQ)
- Faire chauffer l'eau pour la purge et remplir les bombonnes

Entre 19H45 et 21h

- Purge de tabac (Géraldine)

Le soir bain de plantes / protection

Jour 2

8h15 Préparer le petit déjeuner

- Faire cuire du riz et de l'avoine et mélanger
- Préparer de la lavande et remplir les thermos

9 h Disposer le repas

- Le matin eau salée protection + plante 1 pour l'assistant

Autour de 10h - Réunion avec les participants (Géraldine)

Vers 11h après réunion

- Disposer les sacs pour récupérer les effets personnels des participants / Ranger les sacs dans l'armoire derrière le magasin et la fermer à clé

Placard bas coulissant derrière le magasin (clés dessus)

- Jusqu'au départ en cabane, être disponible pour le magasin

Temps fort de vente, produits à conseiller pour la diète (crème hydratante Baml 2U, aloé vera, stick à lèvres, argile comme dentifrice)

OUVERTURE DE DIETE ET DEBUT D'ISOLEMENT

Vers 15 h

- Cuire les bananes 30mn et les laisser reposer en couvrant

- Boire plante 2

16h

Sortir les bananes et les mixer en soupe (éventuellement ajouter le reste de riz/avoine du matin) – transvaser dans le sceau et l'installer dans le sac thermos

Distribution

Le soir, bain de plantes, protection.

Jour 3 cérémonie

10h - 11h (selon le moment de la distribution, à confirmer)

- Préparer le petit déjeuner :

Faire cuire du riz et de l'avoine et mélanger

Préparer de la lavande et remplir les thermos pour l'assistant et Géraldine. Si il est resté de la lavande de la veille, elle est au frigo dans une bonbonne et on réchauffe pour le thermos

Le matin eau salée protection + plante

Distribution 12h

- **Pendant le déjeuner 12h30/13h**, Cuire les bananes 30mn et les laisser reposer en couvrant

Prendre Plante 2

Vers 15h

- Sortir les bananes et les mixer en soupe – transvaser dans le seau et l'installer dans le sac thermos

16 h Distribution

- Allumer les lumières du chemin en remontant

Vers 17h

- Préparation de la salle:

Fleurs et plantes

Disposer les fauteuils + coussins + PQ

Sortir les boîtes avec affaires et tissus de Géraldine, chaise, chauffage huile, installer

Préparer les tasses (dans l'armoire à l'étage), descendre petites tables

Installer le chemin de lumière : Les lumières sont rangées dans l'armoire de l'étage. Elles sont aimantées et s'installent aux endroits prévus (magasin et toilettes de droite). Il faut ouvrir les piles et retourner celle du milieu

Le soir bain de plantes / protection

19h30/ 19h45 être dans la salle (le premier jour il y a souvent une réunion explicative avant la cérémonie)

Jour 4

Au réveil: Récupérer les tasses de cérémonie :

Les placer dans un sceau et verser de l'eau bouillante

Rincer au bout d'1 à 2h

Pas de repas le matin pour les diéteurs

11h : prendre sa plante

12h30 : Déjeuner

15H préparation soupe de plantain

16 h distribution

Le soir bain de plantes / protection

Jour 5 TABAC

9h

Préparation repas riz / avoine

Le matin eau salée protection + plante 1

10h

Distribution

Vers 12h30

Distribution tabac

Vers 15h

Préparation soupe de plantain

16h

Distribution

Plante 2

Le soir bain de plantes / protection

Jour 6

11h

Préparation repas riz / avoine

Le matin eau salée protection + plante 1

12h

Distribution

Vers 15h

Préparation soupe de plantain

16h

Distribution

Plante 2

Le soir bain de plantes / protection

Jour 7 - Cérémonie

11h

Préparation repas riz / avoine

Le matin eau salée protection + plante 1

12h

Distribution

Vers 15h

Préparation soupe de plantain

16h

Distribution - allumer lumières sur le chemin

Vers 17h

Préparation de la salle

Plante 2

Le soir bain de plantes / protection

20h Cérémonie (en été 21h)

Jour 8

Au réveil

Récupérer les tasses de cérémonie :
les placer dans un seau et verser de l'eau bouillante
rincer au bout d'1 à 2h
Ranger les tasses dans l'armoire

Le matin eau salée protection + plante

11h

Préparation repas riz / avoine
Le matin eau salée protection + plante 1

12h

Distribution
Après la distribution, commencer les entretiens

Vers 15h

Préparation soupe de plantain

16h

Distribution
Autres entretiens

17h

Rangement de la salle :
ramener les sièges à l'étage
Ranger les coussins / couvertures
Rangement des lumières dans le placard (retourner la pile du milieu)
Plante 2

Jour 9

Géraldine va acheter du pain frais

10h - 12h

Accompagner pour servir la salade d'oignons
Demander aux diéteurs de ramener, avec le gong, leurs assiettes, couverts etc, seaux, bouteilles
NB ! Pour celles / ceux qui veulent garder leur sceau pour uriner la nuit, leur proposer une bombonne coupée.

Allumer le feu éventuellement
Sortir les savons post diète
Sortir la brosse pour laver les seaux
Mettre de l'eau filtrée dans la petite bombonne en verre

Vers 14h-17h

Quand tout est prêt et Géraldine OK : sonner le gong 😊

Repas (soupe de légumes de Marina)
Après la réunion restituer les affaires des diéteurs
16h/17h

Réunion post diète + distribution des savons

ETRE DISPONIBLE POUR LE MAGASIN : Ne vous mettez pas à part à parler avec un diéteur

Temps fort de vente, produits à conseiller pour la post diète (teintures, bains de plantes, shampoing post diète, sel, hydrolat de lavande etc.)
Chaque personne devrai emmener un livre de Géraldine/teinture/bain de plantes, produits sans odeur, etc.

Fixer un horaire de retour en chambre: 17h-19h

Faire tous les thermos de lavande pour le lendemain matin

Rangement du magasin
Rangement dans l'armoire
Ne pas se servir du repas des diéteurs prévu pour le lendemain matin

Jour 10

8h30

Placer le petit déjeuner, les plats de légumes, le pain, les thermos, réchauffer la soupe s'il en reste

Notes générales :

Horaires à titres indicatifs 😊

Marina nettoie les grands plats qui servent à cuisiner – les disposer au dessus du lave vaisselle avec de l'eau pour que ça ne colle pas / Utiliser le lave vaisselle pour le reste
Profiter d'être dans la cuisine pour remplir régulièrement les bombonnes en eau filtrée et en avoir toujours d'avance

Jeter les restes de bains de plante dans les plantes 😊

L'hiver, recueillir du petit bois dehors pour allumer le feu

Garder papier et carton pour la cheminée

Disposer et changer chaque matin une bombonne d'eau filtrée en bas de l'escalier en cas de retraite en chambre

Infos utiles :

Il y a quelques bouteilles d'1,5l dans la première colonne de chambre (si certains participants ont oublié gourde ou bouteille)

Il y a une rallonge / dérouleur qui se trouve sous l'évier collectif dans la partie droite

