

# Rencontre crudivore - été 2024

## au Mas Després du samedi 20 juillet au samedi 3 août



**Deux semaines** pour se rencontrer, échanger, partager des **repas 100 % crus** et s'amuser ensemble, à 4 km de la mer (plage surveillée) et à proximité du massif montagneux des Albères. **Entrée gratuite. Marché bio de Jörg** aux heures des repas. **Piscine et vélos à disposition.**

**Animations** : les résident·e·s du mas et les participant·e·s pourront proposer et animer des sorties et des activités (corporelles, ludiques, créatives, musicales, méditatives, etc.) à titre gratuit ou à prix libre.

### En OPTION :

<b>Programme d'animations (non exhaustif)</b>	<b>Arrivée le vend. 19 juillet / Départ le dim. 4 août</b>
Alimentation instinctive : comment pratiquer ? Aliments fermentés, Danse et dessin, Amélioration de la vision naturelle, Cercle de partage sur l'alimentation et la santé, Cercle de partage du cœur, Méditation, Yoga des cinq tibétains, etc.	NB : pour toutes les personnes qui ne sont <u>pas en chambre</u> (donc en dortoir, tente, véhicule aménagé) il est <u>possible d'arriver dès le vendredi 19 juillet, et de repartir le dimanche 4 août.</u> Veuillez bien le préciser en remplissant le formulaire.

### **Hébergements possibles :**

**Tente** (matériel non fourni) : 12 €/nuît par personne  
(gratuit jusqu'à 11 ans, demi-tarif 12-15 ans)

**Dortoir** (6 lits) : 17 €/nuît par personne

(Les réservations des chambres se font par semaine entière, et impliquent 30 % d'arrhes.)

**Chambre simple** : 32 €/nuît  
**Chambre double** : 64 €/nuît (max.)

Pour les chambres, nous vous conseillons de **réserver rapidement par téléphone**, de préférence vers 20h-21h. En tous les cas, **veuillez remplir ce formulaire d'inscription et de réservation** pour nous faciliter la tâche.

NB : la participation aux rencontres implique l'adhésion gratuite à l'association du mas Després.

Nous pouvons accueillir un nombre limité de véhicules aménagés (au tarif des tentes).

Nous ne pouvons pas accueillir d'animaux de compagnie sur le domaine.

Merci de **manger exclusivement cru sur le domaine**, pour tout le monde.

**Tabac, alcool et autres drogues ne sont pas les bienvenus sur le domaine.**

Merci d'apporter vos draps, taies d'oreiller, serviettes de toilette (non fournies pour les chambres/dortoirs).

Enfin pour venir **merci de privilégier le covoiturage ou les transports en commun** ([cars LIO](#), [gare SNCF](#) à Elne, liaison TER avec Perpignan/Narbonne/.../Avignon ou Toulouse).

Au plaisir de vous rencontrer cet été !

L'équipe du mas Després

**Lieu-dit Mas Després, 66 200 Latour-Bas-Elne, France**

Tél. +33 984 384 474

| [assomasdespres@gmail.com](mailto:assomasdespres@gmail.com)

| <http://mas-despres.org/>