SÉMINAIRE INTENSIF VERS L'ÉVEIL

Règles du jeu

- **Confidentialité**

- **Silence**
  en dehors des dyades, sauf pour s'adresser au staff

× **Pas de contact physique**
ni tentative d'entrer en relation, sauf avec le staff

× **Pas d'activité sexuelle**
ni partagée ni solitaire : toute l'énergie est consacrée au processus

- **Ponctualité**
  sans montre, en suivant les tingshas

- **Unité de lieu**
  y compris aucune communication avec l'extérieur

- **Notre technique exclusivement**
  et participation à toutes les activités proposées

× **Pas de distraction**
lecture, écriture, musique, dessin, écrans…

- **Nourriture**
  à l'assiette, rien d'autre que ce qui est servi ; si vous avez faim, demandez-nous !

× **Pas d'excitants ni de calmants**
café, thé, alcool, drogue, cigarette (ou cigarette électronique)

× **Pas d'automédication**
en dehors de vos éventuels traitements de fond

× **Pas d'apprêt**
bijoux, maquillage, parfum, rasage ; attention aux déodorants, gels et crèmes

- **Tenue décente**
  qui n'attire pas l'attention sur soi

× **Pas de passage à l'acte**
ni entorse aux règles, ni se faire mal, ni détériorer le matériel

Ne les subissez pas… choisissez-les !

● ce qu'on fait × ce qu'on ne fait pas