

Pour la cérémonie de hutte de sudation mixte à Val-David – à la Viricuta

Arrivée des participantes à 10 h. Nous attendons que toutes soient arrivées pour nous rendre au site et partir le feu sacré en présence de toutes.

Nous devrions entrer dans la hutte vers les 12 h - 12h30.

Nous devrions être dans la hutte pour un temps indéterminé entre 2 h et 5 h.

Nous prendrons ensuite un repas partagé à la fortune du pot (pot luck).

Ne prévoyez rien pour la soirée, vous aurez besoin de vous déposer et d'intégrer ce que vous aurez vécu pendant la journée.

Ce que vous devez apporter :

Les femmes portent une jupe avec un petit haut (qu'on peut tremper et salir) pour tout le temps que nous sommes sur le site (rien en dessous pour le temps de la hutte). Les cheveux sont détachés. Le paréo attaché autour du cou ou autour du torse est aussi correct.

Les hommes portent un maillot genre boxer ou un short ou un paréo.

Vos vêtements de cérémonie seront trempés après la cérémonie.

Prévoyez des vêtements pour vous changer pour être à l'aise pendant le repas que nous prendrons dehors.

Pensez à porter aussi **des vêtements de saison**. S'il pleut, pensez aux bottes d'eau et à l'imperméable. Laissez vos petites sandales dorées chez vous...

Nous serons dehors longtemps et nous aurons à nous déplacer un peu sur le site (en forêt). Habillez-vous en conséquence.

N'oubliez pas, c'est toujours un peu plus frais dans le Nord.

**Pour la hutte**, une serviette de bain pour vous éponger au besoin

Un tout petit tapis en tissu ou laine (pas de tapis de yoga – c'est inconfortable à cause de la sudation) ou une petite couverture (de préférence lavable) ou encore une grande serviette pour vous asseoir

Des mouchoirs

Un petit casseau de **petits fruits**

**2 bonnes poignées de tabac**, le plus naturel possible (il y en aura à vendre sur place)

Votre hochet et/ou votre tambour pour accompagner le feu au départ (si vous en avez)

Si vous avez des objets sacrés (cristaux, plumes ou quoi encore) vous pouvez en apporter pour les placer sur la tortue où ils recevront l'énergie du feu sacré et de la hutte.

Il y aura de l'eau et une tisane bienfaisante et reminéralisante sur le site.

Vous pouvez prévoir des grignotines pour le temps de préparation à la cérémonie.

En principe, je ne peux pas charger pour faire ce travail spirituel. Cependant j'ai des dépenses pour le bois, la gardienne de feu, le site, mon temps, etc. Alors, s'il vous plaît, prévoyez une enveloppe avec votre don (la plupart des gens donnent entre 60 \$ et 100 \$) que vous me donnerez **après la cérémonie, avant le repas**. Ces dons seront partagés avec la personne qui garde le feu et la personne qui nous accueille.

Le repas est un repas communautaire à la fortune du pot (pot luck).  
Prévoyez donc un plat à votre goût pour partager avec les autres. Prévoyez des plats qui n'ont pas à être réchauffés, comme pour un pic-nic. Prévoyez un sac ou une petite glacière pour garder au frais.

Préparation :

Préparez votre esprit. Assurez-vous qu'il soit clair et complètement présent... Pas d'alcool ni de petite fumée pour 48 heures avant la cérémonie. Nous avons besoin de **tous vos** « esprits ».

Surveillez vos rêves !

Pensez à votre intention. De quoi voulez-vous libérer ? Quel est votre objectif en participant à cette cérémonie ?

Itinéraire :

Pour le 1090, 7<sup>ème</sup> rang à Val-David, Qc J0t 2N0  
La Viricuta, chez Julie et Éli

En provenance du Sud

1 - Prendre la sortie 80 de l'autoroute 15 Nord

2 - Au bout, prendre le 7<sup>ème</sup> rang vers la gauche

3 – À environ 1,5 km, le 1090 est sur votre droite - lorsque vous arrivez, vous voyez bien le 1040 à droite, restez à gauche, c'est juste là !

En provenance du Nord

1 - Sortie Ste-Agathe, Val-David

2 - au bout prendre la 117 Sud vers la gauche

3 – Passez les feux de circulation indiquant Val-David à gauche

4 – Après le poste d'essence Ultramar, aux feux de circulation, prenez à droite

5 – Le 7<sup>ème</sup> rang est le premier rang à gauche

6 – Roulez sur le septième rang pour un bon moment, passez sous l'autoroute, passez le lac Paquin, vous arriverez à une sorte de Y. Le 1040 est indiqué clairement à droite. Le 1090 est à gauche, juste dans la courbe.

Stationnez dans la cour ou sur le chemin, je vous attendrai dans le stationnement.

Mon cell au cas où : 514-229-6232

*Loumitea*