

FICHE DE POSTE
POUR LES VOLONTAIRES EN COORDINATION DES
TÂCHES QUOTIDIENNES
A LA MONTAGNE DU DHARMA

TYPE DE CONTRAT	Bénévole
CONDITION FINANCIÈRES	25% de réduction sur le prix de la retraite
DATE D'ARRIVÉE	48 heures avant le début de la retraite
DATE DE DÉPART	48 heures après la fin de la retraite
LOCALISATION	A La Montagne du Dharma pendant la retraite (La Boissière, 30450 Malons-et-Elze)
HORAIRES DE TRAVAIL	Pendant la retraite : principalement pendant la méditation du travail, sur un créneau d'1h30 prévu tous les matins, et au cours de la journée selon les tâches. Le/la volontaire sera en mesure de participer à toutes les activités prévues pendant la retraite.
COMPÉTENCES ET QUALIFICATIONS REQUISES	<ul style="list-style-type: none"> - Avoir déjà fait une retraite au Village des Pruniers ou à la Montagne du Dharma - Avoir envie de faire équipe avec d'autres personnes - Être prêt.e à faire confiance autant que possible au fonctionnement "habituel" des retraites du Village des Pruniers, ainsi qu'à l'expérience des personnes qui ont organisé et guidé de nombreuses retraites
SPÉCIFICITÉS DU POSTE	<ul style="list-style-type: none"> - Offrir de la joie et à la communauté en contribuant à offrir des espaces propres et accueillants tout le long de la retraite

NOMBRE DE PERSONNES	2 personnes en coordination pour une retraite d'une semaine, pour guider environ 25 participant.es.
MISSION et TÂCHES À COORDONNER	<ul style="list-style-type: none"> • Avant la retraite (sur place uniquement): <ul style="list-style-type: none"> - Préparer les espaces dédiés à la retraite (ménage, rangement, disposition...) • Pendant la retraite : <p>Les coordinateur-ices des tâches quotidiennes encadrent chacun.e une famille, c'est-à-dire un groupe de 10 à 12 retraitant.es environ. Chaque famille se charge d'un certain nombre de tâches tout au long de la semaine. Les coordinateur-ices réunissent la famille, gèrent l'organisation et la distribution de ces tâches, décrites ci-dessous.</p> <p><u>FAMILLE 1</u></p> <p>TABLE À THÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparer 3 thermos le matin (eau chaude/thé/tisanes) - Les réapprovisionner en eau quand nécessaire - Maintenir la table à thé propre et rangée durant la journée - Remplir les bassines de lavage des tasses et remplacer l'eau quand nécessaire - Récolter, laver et ranger les tasses vagabondes <p>SALLE DE MÉDITATION</p> <p>Tout au long de la journée, selon les activités:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire en sorte que les coussins/tapis soient installés 30 min avant chaque assise/enseignement/relaxation - Balayer la yourte/la plateforme quand nécessaire

RANGEMENT ET MÉNAGE

Au moment de la méditation du service :

- Ranger, balayer la salle commune
- Nettoyer la salle de bain.
- Vider les poubelles quand elles sont pleines (cuisine, salle commune...)
- Vider les toilettes sèches, nettoyer les toilettes, vider les poubelles, et ajouter du papier toilette si besoin.

PETIT DÉJEUNER

- Préparer le petit déjeuner (*voir le détail des instructions sur le tableau de la cuisine*)

FAMILLE 2

DÉCOUPE DES LÉGUMES

Au moment de la méditation du service :

- Suivre les instructions de l'équipe de cuisine pour la découpe des légumes
- Ranger, laver, sécher le matériel à la fin
- Vider les seaux de compost lorsqu'ils sont pleins

VAISSELLE :

• Avant chaque repas :

- Remplir les bassines avec de l'eau chaude et du savon dans la 1ère bassine
- Installer éponges et torchons

• Après chaque repas, prévoir 45 min pour :

- Débarrasser la table de service
- Ranger les restes de nourriture dans des récipients au frigo
- Laver, sécher et ranger casseroles, plats et couverts de service
- Vider et ranger les bassines après la

	<p>vaisselle</p> <ul style="list-style-type: none">- Vider le compost- Descendre les poubelles si nécessaire <p>• Après la retraite :</p> <ul style="list-style-type: none">- Participer au rangement et au débriefing
--	--