

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

For English see below

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	- 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/Montagne du Dharma, ainsi qu'à l'expérience des personnes qui ont organisé et guidé de nombreuses retraites

SPÉCIFICITÉS DU POSTE	- 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	• Avant la retraite (sur place uniquement): - Préparer les espaces dédiés à la retraite (ménage, rangement, disposition...) • Pendant la retraite : 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. <u>FAMILLE 1</u> TABLE À THÉ - 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 SALLE DE MÉDITATION Tout au long de la journée, selon les activités: - 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 vaisselle - Vider le compost - Descendre les poubelles si nécessaire • Après la retraite : - Participer au rangement et au débriefing
--	--

***TASKS DESCRIPTION
FOR VOLUNTEERS COORDINATING DAILY TASKS
AT DHARMA MOUNTAIN***

TYPE OF CONTRACT	Volunteer
FINANCIAL CONDITIONS	25% discount on the retreat price
ARRIVAL DATE	48 hours before the start of the retreat
DEPARTURE DATE	48 hours after the end of the retreat
LOCATION	At Montagne du Dharma during the retreat (La Boissière, 30450 Malons-et-Elze)
WORKING HOURS	During the retreat: mainly during work meditation, for a 1.5-hour slot scheduled every morning, and during the day depending on the tasks. The volunteer will be able to participate in all activities planned during the retreat.
REQUIRED SKILLS AND QUALIFICATIONS	- Have already attended a retreat at Plum Village or Dharma Mountain - Be willing to work as part of a team - Be prepared to trust as much as possible in the “usual” way of running Plum Village/Dharma Mountain retreats, as well as in the experience of those who have organized and guided many retreats
SPECIFICITIES OF THE POSITION	- Bring joy to the community by helping to provide clean and welcoming spaces throughout the retreat
NUMBER OF PEOPLE	2 people coordinating a one-week retreat, guiding approximately 25 participants.

MISSION and TASKS TO COORDINATE

• Before the retreat (on site only):

- Prepare the spaces dedicated to the retreat (cleaning, tidying, layout, etc.)

• During the retreat:

The daily task coordinators each supervise a family, i.e., a group of approximately 10 to 12 retreatants. Each family is responsible for a certain number of tasks throughout the week. The coordinators bring the family together, manage the organization and distribution of these tasks, which are described below.

FAMILY 1

TEA TABLE

- Prepare 3 thermos flasks in the morning (hot water/tea/herbal teas)
- Refill them with water when necessary
- Keep the tea table clean and tidy throughout the day
- Fill the cup washing basins and replace the water when necessary
- Collect, wash, and put away stray cups.

MEDITATION ROOM

Throughout the day, depending on activities:

- Ensure that cushions/mats are set up 30 minutes before each sitting/teaching/relaxation session.
- Sweep the yurt/platform when necessary.

STORAGE AND CLEANING

At the time of the service meditation:

- Tidy and sweep the common room.
- Clean the bathroom.
- Empty the trash cans when they are full (kitchen, common room, etc.).
- Empty the dry toilets, clean the toilets,

empty the trash cans, and add toilet paper if necessary.

BREAKFAST

- Prepare breakfast (*see detailed instructions on the kitchen board*)

FAMILY 2

CUTTING VEGETABLES

During service meditation:

- Follow the kitchen team's instructions for cutting vegetables.
- Put away, wash, and dry equipment at the end.
- Empty compost buckets when they are full.

WASHING UP

- **Before each meal:**

- Fill the basins with hot water and soap in the first basin.
- Set out sponges and dish towels.

- **After each meal**, allow 45 minutes to:

- Clear the serving table.
- Store leftover food in containers in the refrigerator.
- Wash, dry, and put away pots, dishes, and serving utensils
- Empty and put away the basins after washing the dishes
- Empty the compost
- Take out the trash if necessary

- **After the retreat:**

- Help with tidying up and debriefing