

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

<b>TYPE DE CONTRAT</b>	Bénévole
<b>CONDITION FINANCIÈRES</b>	25% de réduction sur le prix de la retraite
<b>DATE D'ARRIVÉE</b>	48 heures avant le début de la retraite
<b>DATE DE DÉPART</b>	48 heures après la fin de la retraite
<b>LOCALISATION</b>	A La Montagne du Dharma pendant la retraite (La Boissière, 30450 Malons-et-Elze)
<b>HORAIRES DE TRAVAIL</b>	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.
<b>COMPÉTENCES ET QUALIFICATIONS REQUISES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir déjà fait une retraite au Village des Pruniers ou à la Montagne du Dharma</li> <li>- Avoir envie de faire équipe avec d'autres personnes</li> <li>- 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</li> </ul>
<b>SPÉCIFICITÉS DU POSTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Offrir de la joie et à la communauté en contribuant à offrir des espaces propres et accueillants tout le long de la retraite</li> </ul>

<p><b>NOMBRE DE PERSONNES</b></p>	<p>2 pour une retraite d'une semaine</p>
<p><b>MISSION et TÂCHES À COORDONNER</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Avant la retraite (sur place uniquement):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparer les espaces dédiés à la retraite (ménage, rangement, disposition...)</li> </ul> </li> <li>• <b>Pendant la retraite :</b></li> </ul> <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><b>VAISSELLE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Avant chaque repas :</b></li> <li>- Remplir les bassines avec de l'eau chaude et du savon dans la 1ère bassine</li> <li>- Installer éponges et torchons</li> <li>• <b>Après chaque repas, prévoir 45 min pour :</b></li> <li>- Débarrasser la table de service</li> <li>- Ranger les restes de nourriture dans des récipients au frigo</li> <li>- Laver, sécher et ranger casseroles, plats et couverts de service</li> <li>- Vider et ranger les bassines après la vaisselle</li> <li>- Vider le compost</li> <li>- Descendre les poubelles si nécessaire</li> </ul> <p><b>TABLE À THÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparer 3 thermos le matin (eau chaude/thé/tisanes)</li> </ul>

- 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 (cuisines, toilettes...)
- Vider les toilettes sèches, nettoyer les toilettes et ajouter du papier toilette si besoin.

### **PETIT DÉJEUNER**

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

### **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

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Après la retraite :</b></li><li>- Participer au rangement et au débriefing</li></ul> |
|--|---|