

## GUIDELINES FOR HEALTH AND SAFETY

*(Version française en dessous)*

### BEFORE RETREAT

REN XUE Europe considers your safety with utmost importance and we encourage all participants to consider following these pre-retreat suggestions to help facilitate a comfortable and caring environment for all;

- Do all the things which keep you well with an extra focus in the weeks leading up to retreat so it is likely that you can come to the event in the best possible state of health.
  - Build the retreat Qifield from your heart, along with all the rest of us, for everyone who will be participating to have a safe, healthy, inspiring, deeply beneficial and transformative retreat. See and feel yourself and everyone else in your heart shining bright and radiant.
  - If you have any concerns about travelling or participating in a large group for these 10 days, be gentle and compassionate with yourself and if you need to please get in touch with any of your concerns.
  - Try not to create fixed expectations of how you or others will be, and what will happen. Acceptance and unconditional openness to however it goes are highly recommended. - Come prepared for the possibility that you may need to isolate on retreat if you become unwell or test positive for Covid, and have a means of connecting to the retreat online via Zoom from your room and bring any personal items which would help you in this time including snacks. - French Government regulations currently require people who test positive to self-isolate for 7 days. If staying onsite at Domaine de Lumbren you will be able to self-isolate on site for the duration of the retreat and meals will be brought to your room. Before and after the retreat you need to organize your own accommodation if self-isolating, and the government advises that you are not to use public transport in this period including flights.
- Please do a Rapid Antigen Test before you leave home on your first day of travel. If you have to cancel because you test positive, a full refund will be given.

### ON RETREAT

If anything comes up for you while you are on retreat and you have concerns about yourself or others, or the environment at the retreat, please let a member of the events or wellbeing teams know as soon as possible. This includes feeling acutely unwell, having an exacerbation of a health condition, becoming Covid positive on testing, concerns about another participant being potentially unwell etc. Early intervention while an issue is still small can be so much more helpful than waiting until a problem is obvious.

REN XUE Europe does not have an onsite health team, but the events and wellbeing teams will help you with the situation and where needed, assist you or someone you are

concerned about to get general onsite support and/or to contact local health services where needed. We encourage participants travelling to the retreat to avail of adequate travel insurance that will cover medical and COVID treatment needs.

### **COVID RELATED HEALTH AND SAFETY**

There are a few guidelines that we ask you to follow while on site which will help keep everyone healthy on retreat.

1. Please bring a supply of Rapid Antigen Tests with you (3-7).

We would ask you to do a RAT test: - on arrival at retreat - on one on day 4 - if your roommate becomes Covid positive for 5 days afterwards (and please also wear a mask during this time) - on any day if you become unwell and/or develop symptoms of a cold, flu, muscle aches, loss of smell or taste, or other possible COVID-19 symptoms. If you are RAT positive, please stay in your room and notify one of the events team immediately. Details of how to do this will be shared at registration on Day 1. Please stay at home if you are sick or have a positive RAT test in the immediate period before the retreat.

2. Cough or sneeze into your elbow

Cough or sneeze into your elbow or cover your mouth and nose with tissues, even if you know you have hay fever or some other non-infectious sneezes. Put tissues in a bin immediately, then wash your hands thoroughly.

3. Before arrival and when on site, wash your hands or use hand sanitizer frequently.

Avoid touching your face, including your eyes, nose, or mouth, as much as possible.

4. Ventilation and distancing

We will be ventilating the main hall frequently to help increase airflow from outside as a general measure to help us all stay healthier. Please bring warm clothes to the main practice hall each day. There will be people in attendance with health conditions that may make them more vulnerable to viruses. Please be respectful of everyone's personal space and how they choose to take care of themselves and their needs.

5. Use of masks

If you are travelling internationally, we would like to ask you to consider wearing a mask for the first day of arrival to retreat. This is to minimize the possible infection risk from many people travelling through busy public spaces on their way to retreat.

Use of masks is very much a personal decision. We would like everyone to feel comfortable with the choices they make and for those who do and do not want to wear masks to feel fully comfortable to do as they feel is best, and at the same time to do everything we can to help the retreat be a healthy environment for everyone whatever their health condition.

# LIGNES DIRECTRICES POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

## AVANT LA RETRAITE

REN XUE Europe considère votre sécurité avec la plus grande importance et nous encourageons tous les participants à suivre ces suggestions de préretraite afin de permettre un environnement confortable et bienveillant pour toutes et tous:

- Faites tout ce qui vous permet de rester en forme avec une attention toute particulière pendant les semaines précédant la retraite afin que, selon toute probabilité, vous puissiez assister à la retraite en étant au meilleur de votre forme.
  - Construisez le Qifield de l'évènement depuis votre cœur, comme nous le faisons tous, pour que tous les participants bénéficient d'une retraite sûre, saine, inspirante, profondément bénéfique et transformatrice. Visualisez-vous et sentez-vous - en incluant tous les autres participants - dans votre cœur lumineux et rayonnant.
  - En cas de soucis concernant votre voyage ou votre participation dans un grand groupe pendant cette période de 10 jours, faites preuve de gentillesse et de compassion envers vous-même et n'hésitez pas à nous contacter si vous en ressentez le besoin et ce, quelles que soient vos préoccupations.
  - Faites de votre mieux pour ne pas créer d'attentes fixes quant à la façon dont la retraite se déroulera, que ce soit par rapport à vous ou par rapport aux autres. Une acceptation et une ouverture inconditionnelle face à ce qu'il pourrait se produire est fortement recommandé.
  - Préparez-vous à la possibilité que vous deviez vous isoler pendant la retraite si vous tombez malade ou si vous êtes testé positif à la COVID-19. Prévoyez un moyen de vous connecter en ligne (via Zoom) depuis votre chambre et apportez tout objet personnel qui vous aiderait pendant cette période, y compris des collations.
  - Les règlements du gouvernement français exigent actuellement que les personnes dont le test de dépistage est positif s'isolent pendant sept jours. Si vous séjournez sur place au Domaine de Lembrun, vous pourrez vous y isoler durant la durée de la retraite et les repas vous seront apportés dans votre chambre. Avant et après la retraite, il est nécessaire que vous organisiez votre propre hébergement en cas d'isolement. Notez que le gouvernement recommande de ne pas utiliser les transports en commun pendant cette période, y compris les vols.
- Veillez effectuer un test antigénique rapide avant de quitter votre domicile le premier jour de votre voyage. Si vous devez annuler parce que votre test est positif, un remboursement complet sera effectué.

## PENDANT LA RETRAITE

Si lors de la retraite, vous avez des soucis vous concernant ou concernant autrui, veuillez vous adresser au plus tôt à un responsable de la retraite ou à un membre de l'équipe de bien-être.

Ceci inclut le fait de se sentir malade, d'avoir une aggravation d'un problème de santé, d'être positif à la COVID-19 ou de se soucier qu'un autre participant soit malade, etc. Une intervention précoce sur un problème encore mineur peut être beaucoup plus utile qu'attendre que le problème soit plus évident.

REN XUE Europe n'a pas d'équipe de santé sur place mais les responsables et l'équipe Bien-être vous aideront à gérer la situation et, au besoin, vous aideront ou aideront la personne qui vous préoccupe, à obtenir un soutien généralisé sur place et/ou à communiquer avec les services de santé locaux en cas de besoin.

Nous encourageons les participants qui voyagent jusqu'à la retraite de se munir d'une assurance voyage adéquate qui couvrirait des besoins en termes de traitements médicaux ou relatifs à la COVID.

## **SANTÉ ET SÉCURITÉ LIÉE À LA COVID**

Il y a quelques lignes directrices que vous nous demandons de bien vouloir suivre une fois sur place au Domaine qui pourront aider à maintenir tout le monde en bonne santé pendant la retraite.

### **1. Veuillez apporter avec vous une boîte de tests antigéniques rapides TAR (3-7)**

Nous vous prions de réaliser un test :

- à votre arrivée à la retraite
- le 4e jour
- si votre colocataire devient ensuite séropositif pendant 5 jours (veuillez également porter un masque pendant cette période)
- à n'importe quel moment, si vous vous sentez malade et/ou développez des symptômes de rhume, grippe, muscle endolori, douleurs, perte d'odorat ou de goût, ou autres symptômes possible de la COVID-19.

Si votre test TAR est positif, veuillez rester dans votre chambre et en informer immédiatement l'un des responsables de la retraite.

Les détails de ce processus vous seront communiqués lors de l'inscription le premier jour. Veuillez rester chez vous si vous êtes malade ou si vous avez un test TAR positif dans la période qui précède directement la retraite.

### **2. Toussez ou éternuez dans votre coude**

Toussez ou éternuez dans votre coude ou couvrez votre bouche et votre nez avec des mouchoirs en papier, même si vous avez un rhume des foies ou tout autre éternuement non-infectieux. Jetez immédiatement vos mouchoirs à la poubelle et lavez-vous ensuite soigneusement les mains.

### **3. Avant votre arrivée et sur place au Domaine**

Lavez-vous les mains ou utilisez fréquemment du désinfectant pour les mains. Évitez autant que possible de vous toucher le visage, y compris les yeux, le nez ou la bouche.

### **4. Ventilation et distanciation**

Nous ventilerons fréquemment le hall principal afin d'aider à augmenter le débit d'air extérieur pour favoriser le maintien d'une bonne santé générale. Veuillez prévoir tous les jours des vêtements chauds dans la salle d'exercice.

Parmi les gens présents, il y aura probablement des personnes présentant des problèmes de santé qui pourraient les rendre plus vulnérables aux virus. Veuillez à respecter l'espace personnel de chacun et la façon dont ils choisissent de prendre soin d'eux-mêmes et de leurs besoins.

### **5. Utilisation des masques**

Si vous arrivez de l'étranger, nous aimerions vous demander d'envisager de porter un masque le premier jour de votre arrivée à la retraite.

Cette mesure vise à réduire au minimum le risque d'infection des nombreuses personnes voyageant dans des lieux publics très fréquentés pour se rendre à la retraite.

L'utilisation des masques est vraiment une décision personnelle. Nous aimerions que tout le monde se sente à l'aise dans leur choix et que celles et ceux qui voudraient ou ne voudraient pas porter de masque se sentent pleinement confortables en faisant ce qui leur paraît le mieux, tout en faisant tout leur possible pour que la retraite soit un environnement sain pour toutes et tous, quel que soit leur état de santé.