

La réponse à toutes vos questions...

SOMMAIRE

1 LES STAGES PROPOSES A L'OASIS - INFORMATIONS PRATIQUES	3
1.1 LA LISTE DES STAGES.....	3
1.2 COMMENT OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS SUR UN STAGE ?.....	3
1.3 QUEL EST LE NOMBRE DE PARTICIPANTS ?.....	3
1.4 LA TENUE DU STAGE EST-ELLE LIEE AU NOMBRE DE PARTICIPANTS ?.....	3
1.5 RESTE-T-IL DES PLACES POUR LE STAGE AUQUEL JE SOUHAITE M'INSCRIRE ?.....	3
1.6 FAUT-IL PREVOIR DU MATERIEL POUR LE STAGE ?.....	3
1.7 OU LE STAGE A-T-IL LIEU ?.....	3
1.8 ACCESSIBILITE POUR LES PERSONNES A MOBILITE REDUITE.....	3
1.9 ANIMAUX DOMESTIQUES, PEUT-ON VENIR AVEC UN CHIEN ?.....	3
2 LES DATES, ARRIVEES ET DEPARTS, HORAIRES	4
2.1 DATES DES STAGES.....	4
2.2 LES HORAIRES POUR LES ARRIVEES ET LES DEPARTS.....	4
2.3 LES HORAIRES A L'OASIS LORS DU SEJOUR.....	4
2.4 ART DE VIVRE, UTILISATION DES LIEUX.....	4
2.4.1 <i>Nos amis fumeurs</i>	4
2.4.2 <i>Dégradation de matériel</i>	5
2.4.3 <i>Enfants</i>	5
2.4.4 <i>L'espace cuisine de l'Oasis</i>	5
3 COMMENT S'INSCRIRE A UN STAGE ?	5
3.1 AVANT LA RESERVATION, PRENEZ RV !.....	5
3.1.1 <i>Vous avez la possibilité de réserver un RV sur Skype</i>	5
3.1.2 <i>Pourquoi un RV Skype ?</i>	5
3.1.3 <i>Un avantage pour vous !</i>	5
3.1.4 <i>Et si je n'ai pas de compte Skype ?</i>	5
3.2 RESERVATION.....	6
3.2.1 <i>Réservation par courrier postal</i>	6
3.2.2 <i>Réservation en ligne</i>	6
3.2.3 <i>Confirmation de votre réservation</i>	6
3.2.4 <i>Trop tard !</i>	6
4 TARIFS, PAIEMENTS, REMISES, CHEQUE CADEAU	7
4.1 QUEL EST LE PRIX D'UN STAGE ?.....	7
4.2 PRIX ET MODALITES DE PAIEMENT.....	7
4.2.1 <i>Quand et comment régler le prix du stage ?</i>	7
4.2.2 <i>Autres modes de paiements : chèques vacances ? DIF, CIF ?</i>	7
4.2.3 <i>Puis-je payer en plusieurs fois sans frais ?</i>	7
4.2.4 <i>Où puis-je trouver les conditions générales de vente ?</i>	7
4.2.5 <i>Puis-je commander un stage en ligne ?</i>	7
4.3 CADEAU.....	7
4.3.1 <i>Comment offrir un stage ?</i>	7
4.3.2 <i>Proposez-vous des chèques-cadeau ?</i>	8
4.3.3 <i>On m'a offert un stage. Puis-je l'échanger contre un autre ?</i>	8

4.4	REDUCTIONS POUR LES STAGES.....	8
4.4.1	<i>Nous sommes plusieurs. Avons-nous droit à une remise ?.....</i>	8
4.4.2	<i>Ai-je le droit à une remise si je commande plusieurs stages ?.....</i>	8
5	CONDITIONS D'ANNULATION.....	8
5.1	ANNULATION PAR L'OASIS DES 3 CHENES	8
5.2	ANNULATION PAR LE STAGIAIRE	9
5.2.1	<i>Annulation plus de 20 jours avant le stage.....</i>	9
5.2.2	<i>Annulation 20 jours ou moins avant le stage :</i>	9
5.2.3	<i>Report sur une autre date</i>	9
6	ALIMENTATION.....	9
6.1	L'ALIMENTATION LORS DES STAGES ALIMENTATION VIVANTE	9
6.2	L'ALIMENTATION LORS DES AUTRES STAGES	9
6.3	LE REPAS EST-IL BIO ?	10
6.4	SPECIFICITES ALIMENTAIRES	10
6.4.1	<i>Allergies alimentaires</i>	10
6.4.2	<i>Menus personnalisés.....</i>	10
6.4.3	<i>Puis-je utiliser la cuisine ? le blender pour me faire un smoothie ?</i>	10
7	LOGEMENT.....	10
7.1	LES CHAMBRES DE L'OASIS ENTIEREMENT ECO-RENOVEES.....	10
7.2	LOCATION D'UN APPARTEMENT INDEPENDANT AVEC CUISINE ET SEJOUR.....	11
7.3	LE BATIMENT D'ACCUEIL	11
7.4	UNE BIBLIOTHEQUE	11
7.5	COMMODITES ET SERVICES.....	11
8	PREPARER VOTRE SEJOUR.....	12
8.1	IL FAIT QUEL TEMPS ?.....	12
8.2	PENSEZ A PRENDRE.....	12
8.3	TELEPHONE.....	12
8.4	VOTRE ASSURANCE MALADIE	12
8.5	IMPRIMER LES DOCUMENTS INDISPENSABLES	12
9	COMMENT VENIR A L'OASIS DES 3 CHENES?	12
9.1	NOUS VOUS CONSEILLONS UNE LOCATION DE VOITURE.....	12
9.2	ACCES EN VOITURE.....	12
9.3	COMMENT PUIS-JE VENIR A L'OASIS DES 3 CHENES SANS VOITURE ?	13
9.3.1	<i>En transport en commun.....</i>	13
9.3.2	<i>Co-voiturage.....</i>	13
9.3.3	<i>En taxi</i>	13
10	VISITES INDIVIDUELLES, VOLONTARIAT.....	13
10.1	JE NE SOUHAITE PAS M'INSCRIRE A UN STAGE, QUAND PUIS-JE VISITER L'OASIS ?	13
10.2	PUIS-JE VENIR FAIRE DU VOLONTARIAT A L'OASIS ?.....	13
11	UNE AUTRE QUESTION ?.....	13
12	RESPONSABILITES.....	14
12.1	RESPONSABILITE DU STAGIAIRE	14
13	INFORMATIQUE ET LIBERTE	14

1 Les stages proposés à l'Oasis - informations pratiques

1.1 La liste des stages

Sur la page internet Agenda se trouve la liste de tous les séjours et stages proposés au cours de l'année

1.2 Comment obtenir plus d'informations sur un stage ?

Le descriptif détaillé du stage figure dans le fichier PDF téléchargeable sur la page du stage en question : [stage Alimentation Vivante](#), [stage botanique](#).

Retrouvez tous les stages proposés à l'Oasis sur notre [site Internet](#).

1.3 Quel est le nombre de participants ?

Les stages sont en général **limités à 6 participants afin de garantir une qualité de prestation optimale**, pour votre confort et favoriser une ambiance familiale.

1.4 La tenue du stage est-elle liée au nombre de participants ?

Les stages sont organisés compte tenu d'un **nombre minimum de 2 participants**. Si ce nombre n'est pas atteint 10 jours calendaires avant la date prévue pour le stage, il est expressément convenu que l'Oasis des 3 Chênes ne serait pas tenue de maintenir le stage. Les sommes encaissées seront restituées aux participants ou reportées sur une autre date ou sur un autre stage.

1.5 Reste-t-il des places pour le stage auquel je souhaite m'inscrire ?

S'il n'est pas indiqué sur la page du stage qu'il est complet, a priori c'est qu'il reste des places disponibles.

1.6 Faut-il prévoir du matériel pour le stage ?

Vous trouverez toutes les informations dans la fiche descriptive du stage.

1.7 Où le stage a-t-il lieu ?

Sur l'écosite de l'Oasis des 3 Chênes (Oasis do 3 Sobreiros, Alentejo – Portugal), en pleine forêt de Chênes liège. Situation : 100kms au sud de Lisbonne et 10kms de l'Océan. Le village le plus proche : São Francisco da Serra.

1.8 Accessibilité pour les personnes à mobilité réduite

L'espace disponible du bâtiment principal ne nous a pas permis lors de la rénovation de concevoir des installations adaptées pour les fauteuils roulants.

Pour les personnes avec des difficultés de marche, l'écosite est en pleine Nature avec des cailloux, du dénivelé. Il est vivement conseillé d'être accompagné. L'accès à appartement se fait à pied (50m de dénivelle à descendre puis à remonter).

1.9 Animaux domestiques, peut-on venir avec un chien ?

Dans un souci de préservation du calme, de la propreté, de la qualité et de la tranquillité de l'écosystème, des plantes sauvages comestibles, nous vous demandons de ne pas venir avec vos animaux domestiques (chien, chat, chèvre...).

2 Les dates, arrivées et départs, horaires

2.1 Dates des stages

Les dates de chaque stage sont définies dans le fichier descriptif PDF du stage. Retrouvez toutes les dates de stage de la prochaine saison dans [l'agenda de l'Oasis](#).

2.2 Les horaires pour les arrivées et les départs

Votre arrivée à l'Oasis	Le jour stipulé dans le fichier descriptif PDF du stage comme étant la date de début de stage entre 17 et 19h . Le dîner est servi à 19h30 . Le service du repas n'est pas assuré pour les arrivées en dehors des horaires d'arrivée spécifiés ci-dessus.
Votre départ de l'Oasis	Le jour stipulé dans le fichier descriptif PDF du stage comme étant la date de la fin du stage dans la matinée . Le jour du départ merci de libérer les chambres avant 11 heures .

2.3 Les horaires à l'Oasis lors du séjour

7h30 - 8h30	Spécialement cet été 2016 : initiation au yoga (facultative)
8h30 - 9h30	temps de préparation et dégustation du petit déjeuner
9h30 - 12h30	Les ateliers proposés à l'Oasis
12h30 - 14h	repas du midi
Les après-midi	Les après-midi sont libres afin que vous puissiez profiter de votre séjour d'une autre façon : balades à pied, à vélo, à cheval, en forêt, face à l'Océan, lectures, sieste dans un hamac, atelier supplémentaire.
18h30 - 19h30	Vous pouvez participer si vous le souhaitez à la préparation du repas du soir .
19h30 - 21h	Repas du soir
En soirée	Possiblement quelques morceaux de harpe pour se relaxer avant de dormir.

2.4 Art de vivre, utilisation des lieux

Le respect d'un certain art de vivre est demandé à tous les hôtes pour garantir la quiétude du lieu et le confort de ses hôtes, notamment soyez discrets la nuit !

2.4.1 Nos amis fumeurs

Il est demandé de bien vouloir ne pas fumer dans les bâtiments et d'être très vigilant en extérieur pour ne pas provoquer d'incendie. C'est une problématique majeure au Portugal, soyez-y sensible ! Ne jetez jamais un mégot par la fenêtre de la voiture, c'est ainsi que naissent des incendies de forêt ! A l'Oasis, vous êtes aussi priés de ne pas jeter vos mégots par terre et les jeter dans la poubelle générale.

2.4.2 Dégradation de matériel

Le client s'engage à assumer financièrement, toute dégradation éventuelle dont il pourrait être responsable.

2.4.3 Enfants

Les enfants évoluant au sein de la propriété sont sous l'unique responsabilité de leurs parents.

2.4.4 L'espace cuisine de l'Oasis

Si vous optez pour un séjour demi-pension, sachez que la cuisine de l'Oasis est un espace professionnel et n'est pas en accès libre. Si vous souhaitez vous confectionner vos repas, nous vous invitons à réserver l'appartement indépendant chez notre voisin qui dispose d'une cuisine. Les blender & juicer de l'Oasis ne sont pas disponibles pour le prêt.

3 Comment s'inscrire a un stage ?

3.1 Avant la réservation, prenez RV !

3.1.1 Vous avez la possibilité de réserver un RV sur Skype

Sur notre formulaire en ligne "un premier pas vers l'Oasis", vous avez la possibilité de [réserver un RV Skype](#). Des créneaux d'1/2h vous sont réservés chaque mercredi et samedi après-midi. Cela permet d'une part de répondre à vos interrogations, de savoir qu'elle serait votre semaine idéale à l'Oasis et ce qui vous correspondrait le mieux dans ce que nous proposons, de commencer à se connaître.

3.1.2 Pourquoi un RV Skype ?

Nous allons expérimenter le vivre ensemble pendant une semaine, nous vous ouvrons les portes de l'Oasis mais aussi les portes de notre chez nous. Pour vous comme pour nous, il est important de commencer à faire connaissance avant votre venue.

3.1.3 Un avantage pour vous !

Lors de notre RV Skype, **vous avez la possibilité de vérifier les disponibilités et de réserver de suite votre place**. Les places étant limitées à 6 participants, cette possibilité, c'est un petit cadeau !

Nous effectuons une pré-réservation et vous bloquons votre (vos) place(s) pour le stage pour une période de 5 jours ouvrables en attendant de recevoir votre fiche de réservation renseignée et le chèque d'arrhes. L'inscription au stage sera confirmée dès réception du chèque d'arrhes.

3.1.4 Et si je n'ai pas de compte Skype ?

Dans ce cas, je vous propose de vous appeler via « Whatsapp » ou « Messenger » ou plus classiquement sur votre numéro de téléphone fixe.

3.2 Réserveation

3.2.1 Réserveation par courrier postal

Vous nous envoyez la fiche de réserveation du stage renseignée et accompagnée d'un chèque d'arrhes de 30% du montant total de la prestation à l'ordre de Murielle LEKIEN à l'adresse suivante :

Murielle LEKIEN, Oasis dos 3 Sobreiros
Cruz de João Mendes, caixa postal 7570
7540-551 São Francisco da Serra – PORTUGAL

Ce chèque ne sera pas encaissé et vous sera remis à votre arrivée lors du paiement du séjour. En cas d'annulation de votre part, ce montant est conservé.

3.2.2 Réserveation en ligne

Sur notre formulaire en ligne de [demande de réserveation](#), vous nous spécifiez le ou les séjours qui vous intéressent. S'il n'est pas indiqué sur [notre agenda en ligne](#) que le stage est complet, c'est qu'a priori, il reste des disponibilités. A noter que les réserveations sont prises en compte par l'Oasis des 3 Chênes dans l'ordre d'arrivée.

Après avoir reçu notre mail pour vous confirmer les disponibilités, vous nous envoyez par mail la fiche de réserveation du stage renseignée et réalisez un virement bancaire international pour les arrhes de 30% du montant total de la prestation sur le compte suivant :

N° IBAN - PT50 0023 0000 45449940925 94
Code BIC/ SWIFT - ACTVPTPL

Ce montant sera déduit du montant total de la prestation lors du paiement du séjour à votre arrivée. En cas d'annulation de votre part, ce montant est conservé.

3.2.3 Confirmation de votre réserveation

Votre réserveation est définitivement validée à réception de la fiche de réserveation renseignée (version informatique ou papier) et du paiement des arrhes (par chèque ou par virement bancaire).

Je vous confirmerai par mail la réception de votre fiche de réserveation et des arrhes. Ne vous étonnez pas si cela prend un peu de temps, l'acheminement du courrier entre la France et le Portugal nécessite une petite semaine et de mon côté, je relève le courrier une seule fois par semaine (boite a lettres à 7kms). Attention ! Il se peut que la confirmation arrive dans vos mails indésirables ou spams. Merci de vérifier.

3.2.4 Trop tard !

Les réserveations sont prises en compte par l'Oasis des 3 Chênes dans l'ordre d'arrivée. Comme les stages sont limités à 6 participants, l'Oasis des 3 Chênes se réserve le droit de ne pas faire suite à votre demande de réserveation. Vous serez dans ce cas avisés par email.

4 Tarifs, Paiements, remises, chèque cadeau

4.1 Quel est le prix d'un stage ?

Le prix des stages varie selon les thématiques et durées. Il est indiqué dans chaque fiche de stage. Le tarif du stage* inclut l'ensemble du séjour ; les nuitées en chambre double éco-rénovée, la pension complète Alimentation Vivante, le stage, les séances d'initiation au yoga (pour cet été 2016). Les enfants de moins de 14ans bénéficient d'un tarif réduit.

**hors options éventuelles : bilan iridologie, cure d'herbe de blé, location d'un appartement indépendant.*

4.2 Prix et modalités de paiement

4.2.1 Quand et comment régler le prix du stage ?

Le montant total du stage est à régler en espèces le premier jour du stage.

Moyens de paiement : sur place en espèces, en effet nous ne disposons pas de terminal CB et les chèques internationaux occasionnent des frais de traitement importants.

Vous avez aussi la **possibilité de réaliser un virement bancaire international pour solder le montant total AVANT votre venue à l'Oasis** sur le compte bancaire suivant :

N° IBAN - PT50 0023 0000 45449940925 94

Code BIC/ SWIFT - ACTVPTPL

4.2.2 Autres modes de paiements : chèques vacances ? DIF, CIF ?

L'Oasis des 3 Chênes n'est pas habilitée à recevoir les chèques-vacances.

Les stages de l' L'Oasis des 3 Chênes ne sont pas éligibles au DIF ou au CIF.

4.2.3 Puis-je payer en plusieurs fois sans frais ?

Vous pouvez payer par virements bancaires échelonnés à votre convenance, du moment que le montant total soit payé avant la date du stage.

4.2.4 Où puis-je trouver les conditions générales de vente ?

Vous pouvez les consulter [ici](#)

4.2.5 Puis-je commander un stage en ligne ?

Oui, voir comment faire au paragraphe « 4.2.2 - Réservation en ligne » de ce document. A noter que le site internet ne propose de système de paiement en ligne par CB ou Paypal. Nous devrez donc effectuer un virement bancaire.

4.3 Cadeau

4.3.1 Comment offrir un stage ?

Sur notre formulaire en ligne de [demande de réservation](#), vous nous spécifiez le ou les séjours que vous souhaitez offrir. Indiquez dans la dernière case « Vous souhaitez ajouter un petit mot ? », les coordonnées de la personne à qui vous souhaitez offrir le stage. Après avoir reçu notre mail pour vous confirmer les disponibilités, vous nous envoyez par mail la fiche de réservation du stage renseignée et réalisez un virement bancaire international du montant total de la prestation sur le compte suivant :

N° IBAN - PT50 0023 0000 45449940925 94

Code BIC/ SWIFT - ACTVPTPL

Vous pouvez maintenant télécharger la carte à imprimer, complétez-la à la main et envoyez-la à la personne destinataire du cadeau.

4.3.2 Proposez-vous des chèques-cadeau ?

Oui, nous proposons des chèques cadeau du montant que vous souhaitez offrir d'une validité d'un an. Vous nous envoyez par mail les coordonnées de la personne à qui vous souhaitez offrir le chèque cadeau et son montant. Vous réalisez un virement bancaire international du montant que vous souhaitez offrir sur le compte suivant :

N° IBAN - PT50 0023 0000 45449940925 94

Code BIC/ SWIFT - ACTVPTPL

Nous vous envoyons alors le chèque cadeau que vous pourrez imprimer et envoyer à la personne chanceuse.

4.3.3 On m'a offert un stage. Puis-je l'échanger contre un autre ?

Oui, c'est possible. Contactez-nous le plus rapidement possible au plus tard 2 mois avant le stage prévu.

4.4 Réductions pour les stages

4.4.1 Nous sommes plusieurs. Avons-nous droit à une remise ?

A partir de la 2ème personne, l'Oasis des 3 Chênes offre une remise de 5%.

4.4.2 Ai-je le droit à une remise si je commande plusieurs stages ?

Oui, si vous commandez plusieurs stages en même temps ou si vous réservez un second stage dans la même année, la remise de 5% vous sera proposée. N'oubliez-pas de le préciser sur la fiche de réservation de votre second stage en commentaire en bas de la fiche.

5 Conditions d'annulation

5.1 Annulation par l'Oasis des 3 Chênes

Mon stage peut-il être annulé même si j'ai reçu ma confirmation d'inscription ?

Les stages sont organisés compte-tenu d'un nombre minimum de participants afin de vous garantir les meilleurs prix. Si ce nombre n'est pas atteint, nous pouvons annuler votre réservation jusqu'à 10 jours avant la date du début du stage.

A noter par ailleurs que l'Oasis des 3 Chênes pourrait être amenée à annuler le stage en cas d'impossibilité physique ou matérielle (ex. : incendie) pour le maître de stage d'assurer la formation prévue. Dans cette hypothèse, l'Oasis des 3 Chênes remboursera aux stagiaires les sommes versées. Elle pourra également proposer de nouvelles dates ou un stage pour une activité différente de valeur équivalente, à l'exclusion de toute indemnité.

Comment suis-je informé en cas d'annulation de mon stage, et dans quels délais ?

Nous vous informons par téléphone de préférence. Par mail si nous ne pouvons vous joindre.

5.2 Annulation par le stagiaire

En retournant son bulletin d'inscription par courrier ou en le validant par Internet, le participant s'engage de manière définitive. Compte tenu du fait que les stages sont réalisés par petits groupes, l'Oasis des 3 Chênes ne peut accepter d'annulation sans conserver de dédommagement.

5.2.1 Annulation plus de 20 jours avant le stage

Ainsi, lorsque l'annulation est due au seul fait du stagiaire, quelle qu'en soit la cause, l'Oasis des 3 Chênes conservera au titre de dédit 30% du montant total (les arrhes versées).

5.2.2 Annulation 20 jours ou moins avant le stage :

Si l'annulation intervient à 20 jours ou moins de la date de début du stage, la totalité de la somme est due. Il ne sera dû aucun remboursement si le stagiaire décide d'écourter le stage.

5.2.3 Report sur une autre date

Si le stagiaire souhaite reporter son stage à une autre date, il est possible de le faire sans aucune pénalité jusqu'à 45 jours avant la date du stage.

6 Alimentation

6.1 L'alimentation lors des stages Alimentation Vivante

L'Alimentation lors du séjour est un mélange :

- ✓ d'Alimentation Vivante physiologique : jus, germinations, jeunes pousses, algues, fruits et légumes, oléagineux,
- ✓ et de crusine avec quelques recettes gourmets notamment pour la soirée festive de la semaine.

L'Alimentation est végétale, vivante, variée, plutôt sans gluten (petites entorses ponctuelles avec le petit épeautre germé) et sans produits laitiers. Dans la mesure du possible les ingrédients sont de qualité biologiques ou sinon frais et locaux. Les repas sont confectionnés avec le souci de faciliter la digestion et de respecter dans la mesure du possible les meilleures combinaisons alimentaires. Au repas du soir peuvent être proposés en complément des pomme de terre vapeur ou du riz.

6.2 L'alimentation lors des autres stages

Attention, lors des autres stages, l'Alimentation est végétarienne, plutôt sans gluten (petites entorses ponctuelles avec le petit épeautre germé) et **sans produits laitiers**. A noter que c'est un menu végétarien plus simple qui est proposé avec une belle place laissée aux fruits et aux salades.

Ces semaines de stage ne sont pas orientées crusine pour des raisons de temps de préparation. Si vous souhaitez goûter la crusine de l'Oasis, [réservez alors un stage Alimentation Vivante](#) !

6.3 Le repas est-il bio ?

Dans la mesure du possible les ingrédients sont de qualité biologiques ou sinon frais et locaux. Tout ce que nous avons en stock est de qualité biologique, pour le frais nous nous réapprovisionnons en cours de semaine localement où nous trouvons des produits de l'Alentejo, de l'Algarve. Nous commençons à avoir quelques produits localement de qualité biologique mais c'est encore assez anecdotique et sans certification (tomates, carottes, salades). Il faut savoir que le magasin bio le plus proche de l'Oasis est à ... Lisbonne !

6.4 Spécificités alimentaires

6.4.1 Allergies alimentaires

Les personnes intolérantes ou allergiques au gluten et aux produits laitiers sont les bienvenues, merci de le préciser sur la fiche de réservation. Si vous êtes allergique à une autre catégorie d'aliments, merci de le signaler avant la réservation définitive afin de voir s'il c'est possible d'adapter ou pas le programme de la semaine.

6.4.2 Menus personnalisés

Veillez noter qu'au vu du temps nécessaire à la préparation des repas, il n'est pas possible lors d'un stage de personnaliser les menus selon les goûts et les croyances de chacun. Sont utilisés : fruits et légumes en abondance ☺ ! Y compris tomates, poivrons, ail, oignon, avocat, huiles végétales, oléagineux (amandes, noisettes, noix, cajou, tournesol, sésame...), sel ou eau de mer, tamari, citron, vinaigre...

Si vous avez une demande ou souhaitez un menu spécifique :

- ✓ merci de faire une demande spécifique avant la réservation définitive afin de voir s'il est possible d'adapter ou pas le programme de la semaine.
- ✓ ou possibilité de louer un appartement avec cuisine indépendante pour vous confectionner vos repas.

6.4.3 Puis-je utiliser la cuisine ? le blender pour me faire un smoothie ?

Si vous optez pour un séjour demi-pension, sachez que la cuisine de l'Oasis est un espace professionnel et n'est pas en accès libre. Si vous souhaitez vous confectionner vos repas, nous vous invitons à réserver l'appartement indépendant chez notre voisin qui dispose d'une cuisine. Les blender & juicer de l'Oasis ne sont pas disponibles pour le prêt.

7 Logement

7.1 Les chambres de l'Oasis entièrement éco-rénovées

La rénovation écologique du bâtiment traditionnel en pierres de pays et en pisé de l'Oasis s'est achevée en 2015 et permet de vous accueillir. Vous pouvez ainsi bénéficier des toutes nouvelles **chambres** de l'Oasis **entièrement éco-rénovées** et profiter du confort thermique et de la chaleureuse présence des matériaux naturels.

Le tarif du séjour inclut le logement en **chambre éco-rénovées** à l'Oasis (chambres de 2 à 4 personnes) :

- ✓ Chambre rainette : un lit double, un lit superposé
- ✓ Chambre libellule : un lit double, un lit superposé

Si vous venez à plusieurs (en couple, entre amies, avec des enfants) une chambre vous sera allouée. Si vous venez seul(e), vous serez en chambre partagée avec une autre personne.

7.2 Location d'un appartement indépendant avec cuisine et séjour

Possibilité de louer un appartement indépendant avec cuisine et séjour chez notre voisin à 5 minutes à pied de l'Oasis, possibilité de loger 2 adultes (une chambre avec deux lits simples) avec leurs enfants (matelas, lit pliable, lit pour enfant).

7.3 Le bâtiment d'accueil

Initialement en ruine au début du projet de l'Oasis avec la moitié du toit écroulée, la rénovation écologique de ce bâtiment traditionnel en pierres de pays et en pisé s'est achevée au début de l'année 2015. Vous pouvez ainsi bénéficier des toutes nouvelles chambres de l'Oasis, entièrement éco-rénovées et profiter du confort thermique et de la chaleureuse présence des matériaux naturels, de l'espace de vie lumineux face à la forêt.

7.4 Une bibliothèque

Une bibliothèque est à votre disposition avec un grand choix d'ouvrages sur les thématiques que nous affectionnons : jardinage, permaculture, plantes médicinales, botanique, cuisine, Alimentation santé, Alimentation Vivante, éco-construction, développement personnel, sans oublier les ouvrages de Vahé Zartarian.

7.5 Commodités et services

Le linge de maison	Le linge de maison (draps, couvertures et serviettes éponge) est fourni pour le logement en chambre à l'Oasis ou en appartement.
Machine à laver	5€ pour une machine, la lessive écologique est fournie
Vélos	Réparation des crevaisons à faire vous-même (matériel fourni) ou 10€ par intervention. Caution de 90€ en cas de perte
GPS	Caution de 90€ en cas de perte
Tapis de yoga	Gratuitement à votre disposition. Nous vous demandons de l'utiliser sur une surface lisse.
Produits de soin	Si nécessaire et sur demande, nous vous dépannons avec nos produits de soin, argile verte, charbon actif, huiles essentielles. Rappelons cependant que nos produits ne sont pas à votre disposition en libre accès, et spécialement les huiles essentielles.
Wifi	Accessible au niveau de la bibliothèque l'après-midi. Déconnectée le reste du temps et notamment la nuit pour éviter les ondes et pour bien dormir !

8 Préparer votre séjour

8.1 Il fait quel temps ?

Bien que l'Alentejo soit la région la plus chaude du Portugal, la proximité de l'océan tempère les chaleurs estivales avec une moyenne des températures max en été de 28°C. Les hivers sont doux avec une moyenne des températures min autour de 10°C. Bien que la zone soit relativement ventée, la quinta (ferme en portugais) est nichée au creux d'un vallon forestier qui atténue les vents forts et la protège des gelées hivernales.

[Consulter le site de la météo marine portugaise.](#)

8.2 Pensez à prendre

Vos produits cosmétiques écologiques (shampooing, savon, dentifrice ...)
De bonnes chaussures multisports, chapeau de soleil et lunettes solaires, coupe vent, un vêtement chaud pour le soir
de quoi prendre des notes
des chaussons ou "tongues d'intérieur", les crocs sont très pratiques aussi pour l'extérieur !
le cas échéant, le matériel spécifique indiqué dans la fiche de stage.

8.3 Téléphone

Vérifiez l'option internationale Europe de votre téléphone et notez notre numéro de mobile : (+351) 927 738 016

8.4 Votre assurance maladie

Procurez-vous la **carte européenne d'assurance maladie** (CEAM). Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos soins médicaux éventuels

8.5 Imprimer les documents indispensables

Reportez-vous au paragraphe « 10 - Comment venir à L'Oasis des 3 Chênes ? » de ce document. Si vous venez en voiture, nous vous conseillons vivement d'imprimer le plan d'accès et le descriptif du chemin pour venir à l'Oasis !

9 Comment venir à L'Oasis des 3 Chênes?

9.1 Nous vous conseillons une location de Voiture

Si vous souhaitez être autonome pour aller à l'Océan, le mieux est de louer une voiture de location.

9.2 Accès en voiture

Le plan d'accès et le descriptif du chemin pour venir sont téléchargeables et imprimables depuis le site internet. Nous vous conseillons vivement de les imprimer avant de venir !

9.3 Comment puis-je venir à L'Oasis des 3 Chênes sans voiture ?

9.3.1 En transport en commun

Etape	Moyen de transport	Destination	Indications								
1	avion	Aéroport de Lisbonne.	C'est l'aéroport el plus proche de l'Oasis (à 100 kms).								
2	métro	Gare ferroviaire « Estação Oriente »	Prendre a l'Aéroport le métro ligne rouge direction S. Sebastião (vous pouvez pas vous tromper de sens, c'est le début de la ligne) : <table border="1"><tr><td>Estação Aeroporto</td><td>Estação Oriente</td></tr></table> Vous devez acheter une carte « Viva viagem » (50c) qui reste valable un an et que vous pourrez ensuite recharger à n'importe quel distributeur de tickets de métro/bus.	Estação Aeroporto	Estação Oriente						
Estação Aeroporto	Estação Oriente										
3	train	Grandola	Prendre le train (comboio) pour Grandola, en général 3 trains par jour : <table border="1"><tr><td>Estação Lisboa-Oriente</td><td>Estação Grandola</td></tr><tr><td>10 :02</td><td>11 :18</td></tr><tr><td>14 :02</td><td>15 :15</td></tr><tr><td>17 :32</td><td>18 :45</td></tr></table> Vérifier les horaires sur le site portugais	Estação Lisboa-Oriente	Estação Grandola	10 :02	11 :18	14 :02	15 :15	17 :32	18 :45
Estação Lisboa-Oriente	Estação Grandola										
10 :02	11 :18										
14 :02	15 :15										
17 :32	18 :45										
4	Option Oasis (jusque 3 pers) ou taxi	Oasis !!!!	Pour un nombre maximum de 3 personnes, possibilité que nous allions vous chercher moyennant 25€ le trajet pour 1, 2 ou 3 pers. Au-delà, passez par le service de Taxi indiqué ci-dessous.								

9.3.2 Co-voiturage

Si vous le souhaitez, nous envoyons un email à tous les participants afin que vous puissiez par exemple louer une voiture de location en commun pour aller à la mer. La fiche de réservation comporte une coche à cocher « J'autorise que mes coordonnées soit communiquées aux autres stagiaires pour covoiturage éventuel ».

9.3.3 En taxi

Taxi : Gamito & Fonseca 966 797 397 ou 927 303 743 (gérante Ana Lúcia).

10 Visites individuelles, Volontariat

10.1 Je ne souhaite pas m'inscrire à un stage, quand puis-je visiter l'Oasis ?

Désolés ! Nous ne sommes pas disponibles pour l'instant pour des visites !

10.2 Puis-je venir faire du volontariat à l'Oasis ?

Nous ne proposons pas de volontariat. Nous préférons payer et offrir du travail à des personnes des environs.

11 Une autre question ?

Pour toute autre question, nous vous invitons à la poster dans les commentaires prévus à cet effet en bas de page. Ainsi, elle viendra compléter le document.

12 Responsabilités

12.1 Responsabilité du stagiaire

En retournant la fiche de réservation, le stagiaire accepte les conditions générales de vente de l'Oasis et reconnaît n'être atteint d'aucune maladie, infirmité, allergie, rendant incompatible le bon déroulement du stage du fait de son état de santé. Il s'engage à respecter les consignes de sécurité, et notamment à porter certains accessoires tels que des gants de protection, ainsi que les conseils d'utilisation des produits ou des outils et outillages qui lui seront donnés par leur maître de stage. Chaque stagiaire devra vérifier qu'il est bien couvert à titre personnel pour l'activité choisie.

13 Informatique et Liberté

Conformément à la loi informatique et liberté du 06 janvier 1978, chaque participant est informé que les informations communiquées sur le bulletin d'inscription pourront faire l'objet ultérieurement de traitement automatisé. Le participant est informé qu'il dispose d'un droit d'accès et de rectification sur les renseignements le concernant. Nous nous engageons à ne pas transmettre les informations que vous nous avez communiquées à d'autres sociétés ou organismes.