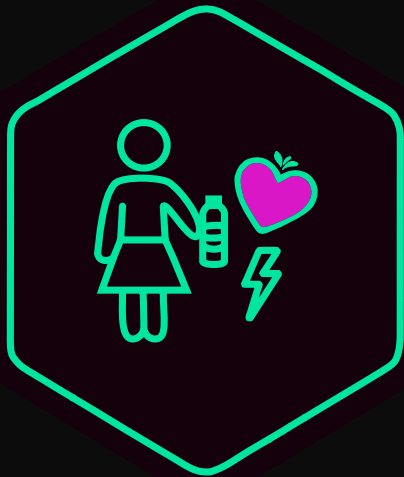


CHEZ NOUS, C'EST COMME ÇA.

MANTRA 01 · LA BASE

# Prends soin de toi

« Ta vibe façonne la nuit. »



Participe avec nous  
pour créer cet espace  
sécuritaire

## LES 4 GESTES CLÉS

- Hydrate-toi régulièrement
- Prends une pause si nécessaire
- Connais tes limites
- Reste lucide et présent

### COMMENT L'APPLIQUER

Boire de l'eau, se reposer, respirer. Écouter son corps — pas seulement son désir de fêter.

### POURQUOI L'APPLIQUER

Ton énergie façonne l'ambiance collective. Quand tu vas bien, la nuit va bien pour tous.

### QUAND L'APPLIQUER

Toute la soirée — avant d'arriver, sur la piste, et au moment de partir.

## CE QUE CELA IMPLIQUE CONCRÈTEMENT

- Être attentif aux besoins du corps : boire, respirer, ralentir, se reposer
- Assumer l'impact de ses choix
- Respecter ses limites plutôt que les dépasser aveuglément
- Cultiver une relation consciente à son énergie et
- Maintenir une lucidité suffisante pour rester respectueux et stable

### CADRE LÉGAL

Les organisateurs ont une obligation légale de sécurité envers les participants (Code civil du Québec, art. 1457). Chaque participant est responsable de ses propres actes.

1D-PG



**S.O.U.L. Montréal**  
Spirit Of Underground Living

[soulmontreal.com/fr/  
mantra-01-soin-de-soi](https://soulmontreal.com/fr/mantra-01-soin-de-soi)

