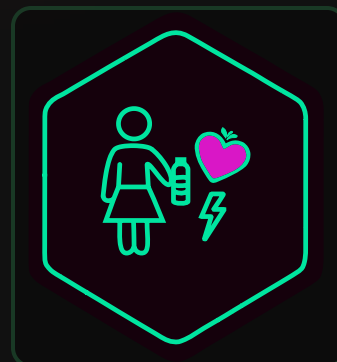


## CHEZ NOUS, C'EST COMME ÇA.

### MANTRA 01 • LA BASE

# Prends soin de toi

« Ta vibe façonne la nuit. »



Mieux vivre ensemble la nuit.

**Chez nous,  
c'est comme ça.**

### 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
- Maintenir une lucidité suffisante pour rester respectueux et stable
- Cultiver une relation consciente à son énergie et à son état intérieur
- Respecter ses limites plutôt que les dépasser aveuglément
- Assumer l'impact de ses choix

#### ⚡ 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-PT



**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)

