



RETRAITES  
INFUSE.

TAKE A BREATH

## Dans ma valise je prends...

- vêtements (4 tenues confortables chaudes mais aussi légères)
- sous-vêtements
- 1 tenue très confortable (legging, jogging...)
- 1 paire de chaussures de marche pour les balades
- 1 autre paire de chaussures
- 1 parka, kawé en cas de pluie avec capuche
- 3 paires de grosses chaussettes pour les soirées
- 2 gros gilets / pulls pour les soirées
- 1 pyjama
- maillot de bain
- ma trousse de toilette
- mon sèche-cheveux
- ma paire de lunettes de soleil
- mes lunettes de vue et/ou lentilles
- des crayons de couleurs, feutres, des ciseaux et un tube de colle
- mon téléphone + chargeur
- des livres ou magazines pour les temps libres ou autres...
- quelques vieux magazines pour l'atelier créatif !
- mes traitements et moyen de contraception
- ma gourde
- un sac à dos
- une tenue claire (blanche, beige) pour la soirée de clôture
- des oracles si j'en ai...

