



RETRAITES
INFUSE.
TAKE A BREATH

Dans ma valise je prends...

- vêtements (4 tenues confortables chaudes et légères si le soleil est des nôtres)
- sous-vêtements
- 1 tenue très confortable (legging, jogging...)
- 1 paire de chaussures de marche pour les balades en forêt
- 1 autre paire de chaussures
- 1 parka, kawé en cas de pluie avec capuche
- 3 paires de grosses chaussettes pour les soirées au dojo
- 2 gros gilets / pulls pour les soirées au dojo
- 1 pyjama
- maillot de bain au cas où... ☺
- ma trousse de toilette
- mon sèche-cheveux (il n'y en a que 2 sur le domaine)
- ma paire de lunettes de soleil
- mes lunettes de vue et/ou lentilles
- des crayons de couleurs, feutres et ciseaux
- mon téléphone + chargeur
- des livres ou magazines pour les temps libres ou autres...
- mes traitements et moyen de contraception si j'en ai...
- ma gourde
- un sac à dos
- une photo de moi petite en format papier (pas sur le téléphone)**
- des oracles si j'en ai...**
- une tenue bohème, féminin sacré (robe, pantalon large en lin, blouse ample...**



Elisabeth LACOSTE Naturopathie



06 38 30 39 97

elisabethlacoste.naturopathie@gmail.com