



## Dans ma valise je prends...

- vêtements (4 tenues confortables)
- sous-vêtements
- 1 tenue de yoga + 1 tenue pour la balade en forêt (legging, jogging...)
- 1 paire de chaussures de marche pour les balades (basket ou randonnée)
- un sac à dos pour la marche en forêt (pas de totebg)
- 1 autre paire de chaussures ou claquettes pour tous les jours
- 1 parka, kawé en cas de pluie avec capuche
- 3 paires de grosses chaussettes pour les soirées au Dojo
- 1 gros gilet / pull pour les soirées au Dojo
- 1 pyjama de saison
- 1 maillot de bain (si le soleil est au rendez-vous !)
- ma trousse de toilette
- mes lunettes de vue, mes solaires et/ mes lentilles
- une casquette si le soleil brille fort
- un bolster
- ma gourde
- un carnet dédié à la retraite et un stylo
- des livres, magazines et oracles pour les temps libres ou autres...
- mes traitements, moyen de contraception
- une jolie robe pour la cérémonie de clôture
- mon téléphone + chargeur
- ma bonne humeur

