



Matériel à emporter pour votre semaine de stage

Conseils pour votre confort durant cette semaine :

- 2 paires de chaussures confortables (type chaussures de marche imperméable ou tennis) et dans lesquelles vous pouvez marcher plusieurs heures de suite (de préférence pas neuves, pour éviter les ampoules).
Prévoir pansement anti-ampoules type Compeed
Une paire de chaussures ou chausson pour l'intérieur (ne pas rentrer dans le gîte avec ses chaussures de randonnée)
- vêtements confortables pour marcher.
- vêtements pour vous protéger de la pluie (cape, poncho)
- pulls ou polaires (pendant le jeûne, vous avez besoin de plus de chaleur même si vous n'êtes pas frileux habituellement).
- 1 sac à dos de taille moyenne que vous emportez en promenade (dans lequel vous mettez entre autres une bouteille d'eau, k-way).
- 1 gourde et/ou une thermos.
- un paréo pour s'allonger pendant les pauses lors des ballades.
- tapis de sol (de gym, de yoga...) pour les exercices du matin et de relaxation
- 1 maillot de bain
- une bouillotte, même s'il fait suffisamment chaud elle peut être un petit confort supplémentaire pendant votre semaine de jeûne
- Éventuellement de quoi vous occuper pendant les temps libres : lecture, dessin, instrument musique, carnet ou de quoi écrire
- A emporter en plus en saison froide : bonnet, gants, écharpe, chaussettes chaudes,
- **A emporter en plus en saison chaude** : crème solaire, lunettes de soleil, chapeau, casquette ou foulard.
- Pour vous Mesdames, le nécessaire pour pallier un éventuel décalage de votre cycle, fréquent pendant le jeûne.

- Lampe de poche et boules Quiès si hébergement en chambre partagée
- Pour personnes en surpoids ou avec douleurs aux genoux : bâtons de marche.
- Trousse et nécessaire personnel de toilette et serviette de bain.

La literie et les serviettes de bain sont prévus dans le gîte

Nous vous attendons le samedi à partir de 18h et le stage se termine le vendredi vers 11h30-12h après la reprise alimentaire pour ceux qui le souhaite