

Sentes & Jeûne

Stages de jeûne et de randonnées
Sept jours en Italie Calabre

Ne partez pas sans eux ! (les indispensables à emporter)

- Une bouillote
- Une paire de chaussures de randonnée montantes
- Bâtons de marche (facultatifs)
- Une veste polaire
- Une veste ou poncho imperméable



- Un bock de lavement souple disponible en pharmacie ou à commander via internet
- Petite gourde thermo
- Un pyjama chaud et grosses chaussettes pantoufles
- Maillot et pantalon de marche (évitez le coton)
- Maillot de bain pour les thermes



- Un sac à dos - 30l
- Un flacon d'huile essentielle de menthe poivrée.

Les draps de bain sont fournis mais je vous conseille d'avoir une serviette fine pour les randonnées.

- Votre doudou, un bon livre, une tenue décontractée, un châle chaud pour les frileux (ses).

Et bien sûr tout ce dont vous avez besoin et qui rentre dans votre valise !

(Petite astuce : gardez un peu de place pour pouvoir revenir avec des spécialités gastronomiques que vous dégusterez une fois votre détox accomplie)



A très bientôt, bon voyage



Francesca