

Checklist : Votre valise pour une retraite de yoga

Matériel de pratique

- Tapis de yoga (si non fourni par le centre)
- Serviette de yoga antidérapante
- Brique de yoga ou sangle (si vous avez vos préférences)
- Zafu ou coussin de méditation personnel
- Sac de transport pour tapis

Vêtements confortables

- Leggings ou pantalons de yoga extensibles
- Hauts respirants (débardeurs ou t-shirts en coton)
- Gilet ou sweat-shirt chaud pour la relaxation et le matin
- Tenue décontractée pour les temps libres
- Chaussettes chaudes pour la méditation
- Veste légère ou coupe-vent selon la saison

Hygiène et soins

- Produits de toilette naturels (shampooing, savon, déodorant)
- Crème solaire et baume à lèvres
- Anti-moustique (si séjour en extérieur)
- Brosse à dents et dentifrice
- Serviette de bain et de toilette (si non fournies)
- Trousse de premiers secours de base

Documents et divers

- Pièce d'identité et documents de réservation
- Carnet de notes et stylo pour vos réflexions
- Gourde réutilisable
- Chargeur de téléphone
- Petit sac à dos pour les sorties ou balades
- Masque de nuit et bouchons d'oreilles

Bien-être et santé

- Médicaments personnels si nécessaire
- Huiles essentielles ou baume apaisant
- En-cas sains (fruits secs, barres énergétiques)
- Livre ou lecture inspirante