

Matériel à prévoir dans votre sac à dos Rando/ yoga

Pour la rando à la journée :

un vrai sac à dos

chaussures de randonnée, bâtons de marche

eau

pique-nique

barre céréales/ fruits secs

coupe vent

polaire

bonnet et gants

lunettes soleil

crème solaire

casquette ou bob

couverture de survie

pharmacie personnelle

Pour la séance de yoga :

vêtements souples

tapis

brique (1 ou 2)

sangle

petit plaid