

## TROUSSEAU – RETRAITE DANS LE DÉSERT DU SAHARA – TUNISIE

Du 25 octobre au 1er novembre 2026 – Départ de Djerba

Céline Haye

17 avenue Maréchal Foch

61200 Argentan – France

SIRET : 838 936 193

[www.celinehaye.com](http://www.celinehaye.com)

---

### VÊTEMENTS (CONFORT & ADAPTATION AU DÉSERT)

- Vêtements légers et respirants (coton, lin)
- Manches longues (protection soleil + vent)
- Pantalons amples et confortables
- Pull chaud ou polaire (nuits fraîches)
- Veste coupe-vent
- Foulard type chèche (sable et soleil)
- Chapeau ou casquette
- Sous-vêtements confortables
- Tenue détente pour les temps de pratique
- Pyjama chaud

---

### CHAUSSURES

- Chaussures de marche légères (déjà portées)
- Sandales confortables
- Chaussettes respirantes

---

### CONFORT PERSONNEL

- Trousse de toilette minimaliste
- Lingettes biodégradables
- Petite serviette microfibre
- Lampe frontale (essentielle)
- Gourde OKO de filtration
- Lunettes de soleil
- Crème solaire SPF 50
- Baume à lèvres

- Petite couverture légère (facultatif)

-----

## SANTÉ

- Vos traitements personnels
- Petite trousse premiers secours
- Anti-diarrhéique / probiotiques
- Paracétamol
- Répulsif moustiques (si besoin)

Une assurance voyage incluant assistance et rapatriement est obligatoire.

-----

## PRATIQUES

- Carnet + stylo
- Châle ou plaid pour méditation

-----

## DOCUMENTS

- Passeport valide pendant toute la durée du séjour
- Billets d'avion
- Attestation d'assurance
- Copie papier de vos documents importants

-----

## CONSEILS

- Voyager léger (sac souple conseillé)
- Éviter les valises rigides
- Prévoir un petit sac à dos pour les marches
- Le désert demande simplicité, adaptation et ouverture