

- passi (+ valokuva passista omaan puhelimeen), tarkista voimassaoloaika myös
- printti lentolipusta ja majoituksesta ja/tai kuvat puhelimessa
- kansainvälinen Kela-kortti + matkavakuutuksen tiedot
- muistiinpanovälineet
- aurinkovoide (korkealla suojakertoimella) +aurinkolasit +päähine
- uikkarit
- joustavat, rennot joogavaatteet + patikointivaatteet
- matkajoogamatto tai iso pyyhe
- reppu
- pieni nenäliinapakkaus, käsidesi, pieni minigrip pussi roskille
- laastareita/rakkolaastareita
- ohuet sateen- ja tuulenpitävät vaatteet
- tukevat lenkkarit joissa pitävä pohja tai kevyet patikointijalkineet
- täytettävä vesipullo

Halutessasi patikointiretkiä ajatellen...

- pieni mikrokuitupyyhe jolla voit kuivata jalat jokiylitysten jälkeen tai kasvot esim. sateella, kuumalla hikipyyhkeelle on käyttöä
- varasukat & ohut pusero vesitiiviiseen pussiin reppuun varalle
- vesitiivis pussi matkapuhelinta varten
- pieni pussi (suola)pähkinöitä & kuivattuja hedelmiä

Muuta...

Tee matkustusilmoitus & tarkasta että matkavakuutuksesi on voimassa. Muista ilmoittaa mahdolliset ruoka-aineallergiat ajoissa, sekä kertoa terveydentilaasi liittyvät seikat jotka voivat vaikuttaa joogatuntien tai patikointireittien suunnitteluun. Jokainen osallistuu omalla vastuullaan, järjestäjä ei ole vakuuttanut osallistujia. Palvelut on tarkoitettu perusterveille aikuisille. Lämpimästi tervetuloa!

