Ma liste pour voyager léger

@Margaux.etica.nomade

INTRODUCTION -
Voyagez léger, voyagez libre

Un sac léger, c'est la clé pour voyager avec aisance, sans fatigue ni contraintes. Mais comment choisir quoi emporter ? Comment résister à la tentation des "au cas où" ? Oubliez ce chemisier froissé "au cas où il y aurait un fer à repasser" : la plupart des choses dont vous pourriez avoir besoin se trouvent sur place !

Tout commence par le choix du sac parfait. Laissez tomber les valises rigides et optez pour un sac à dos confortable, adapté à vos besoins – un investissement durable qui vous accompagnera des années.

Personnellement, un sac à dos de taille cabine est mon allié idéal : il limite le poids, facilite mes déplacements et évite les frais supplémentaires en avion ou en train.

Bonus ultime ? Les sacs à dos qui s'ouvrent comme une valise, une révolution pour organiser ses affaires !

Dans cet eBook, je partage mes astuces pour voyager léger et ma checklist essentielle pour composer un sac pratique, sans superflu. Préparez-vous à voyager plus librement, avec juste ce qu'il faut pour profiter pleinement de l'aventure !

DOCUMENTS

- Passeport
- Documents d'identité
- Carnet vaccination / groupe sanguin
- Pochette secrète pour papiers et argent
- Guide ou carte
  Papier ou téléchargé.es
- Certificat médical d'aptitude en cas d'activité sportive spécifique prévue
- Réservations
- Assurances - carte vitale - carte européenne d'assurance maladie - ordonnances
- Documents de voyage
- Contacts importants
- Moyens de paiement
- Carte SIM à acheter sur place

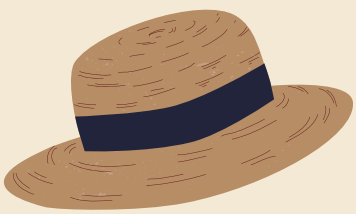
S'envoyer une copie de tous les doc important par mail ou sur le cloud permet d'y avoir accès de partout et en cas de vol de vos affaires, ça peut sauver la vie !

L'adaptateur universel est un merveilleux ami pour les changements de pays.

Le chargeur à 3 embouts peut éviter de démultiplier les chargeurs.

SANTE & HYGIENE

- [ ] Savon et shampooing
- [ ] Brosse
- [ ] Brosse à dents et dentifrice
- [ ] Lessive de voyage (solide ou feuilles)
- [ ] Serviette de toilette (+plage) en micro fibre
- [ ] Lunettes et/ou lentilles si vous en avez
- [ ] Déodorant
- [ ] Crème hydratante
- [ ] Vos produits du quotidien
- [ ] Rasoir, épilateur,...
- [ ] Protections périodiques
- [ ] Pince à épiler et ciseaux ou coupe ongles
- [ ] Vos traitements ou contraceptifs si vous en avez
- [ ] Pansements, désinfectant
- [ ] Crème solaire et biafine
- [ ] Anti-moustique et crème piqures
- [ ] Et quelques indispensables pour fièvre et douleurs, digestion, mal des transports si besoin et en fonction du voyage



VÊTEMENTS -

- Tenue confort de tous les jours
- Manteau ou Kway étanche et pas encombrant
- Sous-vêtements, maillot de bain et tenue de nuit
- Tenue chic
- Une paire de chaussures multi activités et une paire de tongs
- Un pull ou gilet qui va avec toutes vos tenues et un sweat ou pull qui peut s'ajouter en-dessous ou au-dessus
- Tenue et accessoires spécifiques aux activités que je vais pratiquer et à la météo du lieu (je n'emporte pas la même chose pour aller aux Caraïbes qu'en Antarctique évidemment)
  Quelques exemples : palmes, masque, tuba, cache-col, bonnet, gants, chaussons de. baignade,...

Pour voyager léger, vos vêtements doivent être vos alliés : pratiques, polyvalents et compacts. Privilégiez des matières qui sèchent vite, ne froissent pas et prennent peu de place. La laine mérinos, bien que plus coûteuse, est un investissement gagnant : durable, elle régule la température (chaud par temps frais, frais par temps chaud), résiste aux plis et sèche rapidement.

Posez-vous la question : pour combien de jours devez-vous être autonome ? Si vous pouvez laver vos vêtements en chemin, réduisez la quantité au minimum. Adoptez la technique de l'oignon : superposez des couches légères (t-shirt, pull fin, veste) pour vous adapter facilement aux changements de température. C'est simple et ça optimise l'espace !

Enfin, résistez aux "au cas où" ! Pas besoin d'emporter une tenue pour chaque scénario : beaucoup de choses s'achètent sur place si nécessaire. Avec une sélection maline, votre sac reste léger et vos voyages plus libres !

ACCESSOIRES + AJOUTS PERSO

- Lunettes de soleil - chapeau - bob...
- Batterie nomade
- Chargeurs
- Adaptateur
- Petit sac à dos pliable
- Gourde pliable
- Casque ou écouteurs
- Appareil photo
- Livre(s) ou liseuse - Carnet - Crayon - Jeux
- Masque de sommeil - boules quiès

Ceci est une liste indicative, elle est à compléter ou alléger en fonction de votre destination.

Ce que je veux ajouter à cette liste

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Voyagez léger, vivez en harmonie !

Je suis Margaux, une enfant du monde, une exploratrice du vivant, une nomade du cœur et de l'âme. Après dix ans comme éducatrice spécialisée auprès de personnes venues des quatre coins du globe et de nombreuses expatriations, j'ai largué les amarres pour vivre au rythme de la mer. Cette immersion dans le mouvement naturel de la vie m'a révélé une vérité essentielle : nous ne sommes pas faits pour être enfermés dans des cases ou suivre un rythme imposé qui étouffe notre essence. En créant Etica Nomade, je guide les âmes nomades – ou en devenir – vers leur propre harmonie, à travers des accompagnements sur mesure. Je n'impose pas de chemin, mais je vous aide à trouver le vôtre, en vous reconnectant à vous-même et en osant l'inconnu avec confiance.

Voyager léger, c'est bien plus qu'alléger son sac : c'est une philosophie. Dans cet eBook, j'ai réuni toutes mes petites astuces perso accumulées et testées au fur et à mesure des années.

Alors prêt.e à préparer votre sac, libérer votre esprit et vous lancer dans l'aventure ?