

Ce stage est-il fait pour moi ?

- ✓ Es-tu désireux(se) de prendre du temps pour toi loin de ton décor quotidien ?
- ✓ As-tu besoin d'un temps d'introspection pour faire le point ?
- ✓ As-tu envie d'apprendre à te connaître davantage ?
- ✓ Souhaites-tu partager des moments de vie en groupe ?
- ✓ Te sens-tu capable de marcher +/-5 heures par jour ?
- ✓ Es-tu d'accord de participer activement aux ateliers de réflexion et de découverte de toi proposés ?
- ✓ Es-tu disposé(e) à faire preuve de patience, tolérance, respect et bienveillance envers toi-même et les autres ?
- ✓ Es-tu ok de vivre 4 jours/ 3 nuits sans connexion Internet, sans téléphone, ni ordinateur, ni télé, sans alcool, sans drogue ?

Si tu as répondu oui à toutes ces questions, alors n'hésite plus.
Consulte le programme complet et inscris-toi.

Que faut-il emporter ?

- Un réveil (autre que ton téléphone)
- Un carnet de note personnel et de quoi écrire
- Une tenue adaptée à la marche pour 4 jours (chaussettes et chaussures de marche, vêtements souples)
- Un « k-way » ou une cape de pluie
- Un sac contenant le nécessaire pour 4 jours sur place (pyjama, nécessaire de toilette, essuies de bain, sous-vêtements, vêtements confortables et chaussures pour l'après-marche)
- Un sac de jour contenant le nécessaire pour la marche (en cas, bouteille d'eau, carnet, « k-way »)
- Votre trousse de secours personnelle (médicaments)
- Facultatif (ou pas) : Crème « NOK » (pharmacie) pour éviter les ampoules
- Tes en-cas personnels si besoin (fruits secs, gâteaux...)
- Ton instrument de musique, tes paroles de chansons.

Le logement est assuré en chambre individuelle (draps et sac de couchage fournis).

Les repas (petit-déjeuner, lunch et souper) sont inclus.

Pour toute information ou question :

InforJeunes Luxembourg

Charlotte JEAN

Tél. : 063.23.68.98

charlotte.jean@inforjeunes.be