

MINI GUIDE GLOBAL NOMAD TIBET

COMMENT

FAIRE SA VALISE

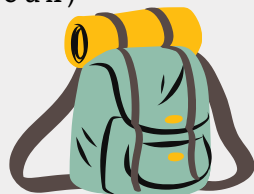
POUR PARTIR AU TIBET ?



LES ESSENTIELS



- **Une gourde** ou un thermos à remplir à l'hôtel avec de l'eau bouillie afin de boire pendant la journée (cela vous évitera d'acheter des bouteilles d'eau et vous fera participer à la protection de l'environnement)
- **Un sac en tissu** ou un petit sac à dos pour vos achats (pour éviter de prendre des sacs en plastique dans les magasins)
- **De bonnes lunettes de soleil**
- **De la crème solaire**
- **Un baume à lèvres**
- **Un chapeau** (vous pouvez aussi en acheter un sur place)
- **Une fourchette et une cuillère** (si vous avez du mal à manger avec des baguettes)
- **Un pull** (même en été, il peut faire un peu frais le matin, le soir et par temps nuageux).
- Une **veste chaude**, une écharpe, un chapeau et des gants si vous voyagez de début octobre à fin avril (et même pour septembre et mai pour les frileux)



Si vous allez dans un hotel de confort tres basique

- Un sac de couchage
- Une lampe de poche (ou une lampe frontale)
- Une serviette de toilette
- Des lingettes humidifiées

Si vous partez en trek

- De bonnes chaussures de marche
- Des bâtons de randonnée
- Un duvet chaud
- Un petit sac à dos pour porter vos affaires pendant la journée
- Un sac plus grand avec le minimum nécessaire pour le trek, qui sera porté par les yaks ou les chevaux (le reste de vos affaires peut rester à l'hôtel).

