



## کانون یوگای سینا

کمپ گردش و ورزشی خانه آرام (تاشکوه)

### لیست وسایل مورد نیاز سفر:

- |                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| ✓ کرم ضد آفتاب     | ✓ شناسنامه - کارت ملی          |
| ✓ داروهای مصرفی    | ✓ پول                          |
| ✓ وسایل شخصی شامل: | ✓ لباس مناسب سفر               |
| • صابون            | ✓ لباس گرم                     |
| • حوله             | ✓ کفش مناسب پیاده روی          |
| • شلوار            | ✓ لباس راحت مناسب تمرینات یوگا |
| • شلوار راحتی      | ✓ ملحفه ۲ عدد                  |
| • زیرپوش           | ✓ دفتر یادداشت                 |
| • لباس زیر         | ✓ دوربین عکاسی (در صورت تمایل) |
| • دمپایی           | ✓ کلاه آفتابگیر                |
| • مسواک            | ✓ کلاه پشمی در فصل های سرد     |
| • خمیردندان        | ✓ عینک آفتابگیر                |
| • نخ دندان         |                                |
| • شامپو            |                                |
| • و.....           |                                |

ذهن و بدنی سالم داشته باشیم و احترام به خود و دیگران را ، زندگی کنیم