

## **Mon cahier défi voyage solo**

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon cahier défi voyage solo [Texte imprimé] / Marie Le Douaran ; illustrations, Dorothée Jost... Isabelle Maroger...

Auteur(s) : Le Douaran, Marie

Autre(s) responsabilité(s) : Jost, Dorothée (1981-....) (Illustrateur)  
Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)

Publication : Paris : Solar éditions, DL 2018

Fabrication / Impression : Paris : Solar éditions

Description matérielle : 1 vol. (93 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-15324-2

EAN : 9782263153242

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2018

Autres classifications : 910

Classification décimale Dewey : 910.41 23

Note(s) : Bibliogr. p. 93

Résumé ou extrait : Pour relever le challenge et oser partir en solo, pour profiter d'un voyage rien qu'à soi ! Les filles n'ont peur de rien ! Si elles ont envie de voyager, elles partent, peu importe que leur amoureux ou leur BFF ne soit pas dispo. Mais si l'envie et les comptes Instagram de voyageuses solo ne manquent pas, sauter le pas n'est pas si facile. C'est un vrai défi, qui demande de sortir de sa zone de confort mais qui apporte de l'assurance et qui permet de prendre du temps pour soi. Hop, ce cahier est un super concentré de motivation et de bonnes raisons de se lancer ! Et avec quelques précautions et un peu d'organisation, on est parées. Let's go ! Au programme : - Toutes les bonnes raisons de partir seule : se challenger, booster sa confiance en soi, prendre du temps pour réfléchir ou du temps pour soi... Sans se mettre la pression ! Distance, durée : pas besoin de partir à l'autre bout du monde ! - Les précautions selon les destinations, avec les attitudes, les tenues vestimentaires, les astuces de voyageuses... - L'organisation

au top ! Les conseils hébergement, transports et visites, le rétroplanning des démarches administratives, la checklist valise (vêtements, hygiène, santé, pratique). En bonus : THE technique pour bien faire sa valise ! - 5 destinations inspirantes 100 % safe. Thématique feel good, trek, yoga et pays lointain (Norvège, Canada, Inde, Saint-Jacques de Compostelle, Argentine), avec toutes les infos et bons plans pour les voyageuses solo !

Sujet - Nom commun : Voyages autour du monde

Forme, genre ou caractéristiques physiques : Guides pratiques

Image de présentation : [https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/voyage\\_solo.gif](https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/voyage_solo.gif)

Text alternatif image de présentation : voyage\_solo.gif