

# VALISE OMRA

✓ La liste à imprimer  
*Pour les femmes*



## POUR LES RITES OMRA

- Abaya, jilbab et hijab
- Paire de chaussures confortables
- Un petit sac à dos ou sacoche



## VÊTEMENTS

- Abaya et jilbab
- Hijab
- Pantalons, leggings
- T-shirts coton
- Claquettes
- Chaussures de sport
- Chaussettes
- Casquette
- Lunette de soleil
- Sous-vêtements
- Pyjamas



## ADMINISTRATIF

- Passeport



## TROUSSE MEDICALE

- Nécessaire pour diarrhée et vomissements
- Nécessaire pour maux de tête
- Nécessaire pour maux de gorge
- Nécessaire pour nez bouché



## TROUSSE DE TOILETTE

- Brosse à dents & dentifrice
- Mouchoirs
- Protections hygiéniques
- Coupe-ongle
- Produits de beauté



## LES UTILITAIRES

- Sac à dos
- Gourde isotherme
- Lessive main
- Crème solaire
- Adaptateur de prise électrique universel
- Livres (Coran, Guide Omra)