

### 1. Santé Sereine : Protégez-vous en toute légèreté

- ✅ **Assurance voyage** : Choisissez une formule couvrant les activités outdoor (rafting, randonnée, etc.).
- ✅ **Médicaments essentiels** : Vos traitements habituels + anti-moustiques (pour les nuits en jungle).
- ✅ **Crème solaire bio & waterproof** : Optez pour une version respectueuse de l'environnement (SPF50+ obligatoire !).
- ✅ **Trousse de secours légère** : Pansements, gel hydroalcoolique, pastilles de réhydratation, spray antiseptique.

*Notre astuce* : Un brumisateur d'eau thermale pour les coups de chaud ! 💧

### 2. À ne pas oublier : Les Incontournables

- 😊 **Adaptateur universel** : Prises de type A/B au Costa Rica.
- 😊 **Gourde filtrante** : Pour rester hydraté sans plastique (ex : LifeStraw).
- 😊 **Pochette waterproof** : Pour protéger téléphone, passeport et argent lors des activités nautiques.
- 😊 **Carnet de voyage** : Pour noter vos coups de cœur (et les adresses secrètes partagées par les locaux).

*Le plus* : Un sac réutilisable pliable pour les marchés locaux ! 🛒

### 3. Confort et Sécurité : Préparez-vous... sans vous compliquer

- 🗝️ **Copies numérisées** : Passeport, assurance, billets d'avion, permis de conduire (stockés sur Google Drive ou envoi à un proche).
- 🗝️ **Portefeuille minimaliste** : Une carte de crédit sans frais à l'étranger + un peu de cash en colóns.
- 🗝️ **Téléchargez hors ligne** : Carte Google Maps du Costa Rica + traducteur espagnol (ex : Google Translate).
- 🗝️ **Check météo** : Maillot de bain, coupe-vent léger et vêtement pour se protéger de la pluie. (les microclimats sont imprévisibles !).

*Notre secret* : Une **lampe frontale** pour les balades nocturnes magiques ✨

## Votre Guide pour un Voyage au Costa Rica Sans Stress !

Tout ce qu'il ne faut pas oublier pour profiter à 100% de  
la Pura Vida 🌴

### 4. Pour les Aventuriers : Le Kit Spécial Jungle

- 🦶 **Chaussures de rando waterproof** : Pour les sentiers boueux de Monteverde ou Corcovado.
- 🎒 **Sac étanche** : Protégez vos affaires en rafting ou en kayak.
- 🔍 **Jumelles légères** : Pour observer paresseux, toucans et singes-araignées.
- 📖 **Carnet naturaliste** : Notez les espèces aperçues (un souvenir unique à ramener !).  
*Petit plus* : Un **bracelet anti-moustiques** rechargeable pour les soirées en plein air

### 5. Bonus Positif : Ce qui rendra votre voyage inoubliable

- 🌞 **Un journal de gratitude** : Notez 1 moment magique par jour (ex : un coucher de soleil à Manuel Antonio).
- 🌞 **Bracelet anti-moustiques rechargeable** (pour les soirées en plein air).
- 🌞 **Playlist « Pura Vida »** : Téléchargez des tubes locaux (ex : calypso de Limón) pour l'ambiance road trip !



# Checklist 100% Good Vibes pour le Costa Rica

## *Tout ce qu'il ne faut pas oublier pour un voyage rempli de Pura Vida 🌴 ✨*

### 1. Santé & Bien-être 🧘

- Crème solaire SPF50+ (bio et waterproof pour protéger les coraux).
- Anti-moustiques (spray ou bracelet rechargeable).
- Gourde filtrante (pour rester hydraté sans plastique).
- Trousse de secours légère (pansements, gel hydroalcoolique, pastilles de réhydratation, spray antiseptique).

### 2. Confort & Sécurité 🗝️

- Adaptateur universel (prises de type A/B).
- Copies numérisées (passeport, assurance, billets d'avion, permis de conduire).
- Carte de crédit sans frais à l'étranger + un peu de cash en colóns.
- Lampe frontale (pour les balades nocturnes magiques).

### 3. Aventure & Découverte 🦋

- Chaussures de rando waterproof (pour les sentiers boueux).
- Sac étanche (protégez vos affaires en rafting ou kayak).
- Jumelles légères (pour observer paresseux, toucans et singes).
- Carnet naturaliste (notez les espèces aperçues).
- Coupe vent léger et vêtement de pluie.

### 4. Pour le Fun & les Souvenirs 🎵

- Maillot de bain (pour les cascades et plages paradisiaques).
- Appareil photo ou smartphone (avec étui waterproof).
- Playlist « Pura Vida » (téléchargez des tubes locaux pour l'ambiance road trip).
- Carnet de voyage (pour noter vos coups de cœur).

### 5. Bonus Éco-Responsable 🌱

- Sac réutilisable pliable (pour les marchés locaux).
- Cadeaux pour les locaux (stylos, cahiers ou crayons pour les écoliers).
- Bracelet anti-moustiques rechargeable (pour les soirées en plein air).
- Journal de gratitude (notez 1 moment magique par jour).

## Votre Guide pour un Voyage au Costa Rica Sans Stress !

Tout ce qu'il ne faut pas oublier pour profiter à 100% de  
la Pura Vida 🌴

### Votre Playlist Pura Vida est prête !

Scannez ce QR code pour accéder à "**Costa Rica Mood**", une playlist spécialement conçue pour vous mettre dans l'ambiance dès maintenant. Des rythmes de calypso de Limón aux mélodies reggae de la côte caraïbe, en passant par les sons apaisants de la forêt tropicale... Laissez-vous transporter par la musique du Costa Rica, même avant de partir. 🌴 🎵

*Parce que la Pura Vida commence dès les premières notes.*

