



## RETRAITE DE YOGA EN LAPONIE

Avec Vanessa Langer

**Du 22 février au 1er mars 2025**

Ouvert à tou.x.te.s, limité à 10 personnes

### *Immersion dans le silence de la forêt lapone enveloppée par ses lumières boréales*

Une retraite exceptionnelle au-delà du cercle polaire au cœur de la forêt finlandaise. La nature à perte de vue et le calme caractérise ce lieu hors du temps, spécialement privatisé pour la retraite.

Vous séjournerez dans un environnement propice à la tranquillité, l'intériorisation et à l'éveil sensoriel. Un ensemble de cabanes forestières en rondins, idéal pour explorer la pratique de l'écoute que ce soit sur le tapis, dans le traditionnel sauna ou encore à ski de fond ou en raquettes dans la forêt, de jour comme de nuit.

Nos hôtes vous feront découvrir les spécialités culinaires locales et vous aurez la possibilité de faire une excursion en chiens de traîneaux, découvrir le vélo sur neige ou encore visiter le village situé à une vingtaine de kilomètres, grâce aux voitures de location, incluses au séjour.



**Pratique:** méditation, postures, souffle et échanges

Le yoga cachemirien est une pratique douce d'écoute sensorielle, qui ne recherche pas la performance mais la pose vide de résistances. S'effectuant de manière méditative, dans la vacuité corporelle, cette approche éveille la sensibilité du corps, favorisant un espace de tranquillité intérieure. Cette pratique privilégie l'écoute de ses possibilités et résistances psycho-corporelles ainsi que l'exploration dans l'instant plutôt que tout idée de but à atteindre.

**Prix :** 1830Frs. par personne

**Le prix du voyage comprend:**

Le logement en chambre commune pour 7 nuits

La demi-pension de samedi soir à samedi matin (brunch et souper)

L'enseignement (8H00-10H00 et 18H30-20H00 de dimanche soir à samedi matin)

Une voiture de location à partager dans le groupe

**Le prix du voyage ne comprend pas:**

Le vol ou tout autre moyen de transport ainsi que les taxes de voyage

Les frais d'essence et les frais pour deux conducteur.ice.s. (compter 30Euros par pers.)

Les boissons et les repas non mentionnés au programme

Les dépenses personnelles

L'assurance annulation de voyage

Le matériel de pratique (tapis, bloc, zafu), le matériel de neige (skis de fonds, raquettes)

ni toutes autres activités (chiens de traîneaux, location de vélo, etc.)

**Le vol ou transports terrestres et maritimes jusqu'à Kittila :**

Pour Kittila (Finlande), le vol est à réserver le plus tôt possible pour bénéficier d'un tarif préférentiel et d'un vol direct. Me contacter pour plus d'informations.

**Réservation:**

Vanessa Langer / [vanessa@vismaya.ch](mailto:vanessa@vismaya.ch) / +41 76 561 04 40

**Conditions:**

Inscription validée dès la réception de l'acompte de CHF 1000.- et du bulletin d'inscription signée. Le solde est à verser au plus tard le 15 novembre 2024. En cas de paiement par bulletin de versement à la Poste, veuillez ajouter 2.50Frs. par versement pour les frais postaux.

En cas d'annulation de votre part, les frais sont de :

150Frs. dès l'inscription.

30% du prix du stage, dès le 15 novembre 2024, jusqu'à 67 jours avant le départ.

50 % du prix du stage de 66 à 41 jours avant le départ.

100% du prix du stage dès 40 jours avant le départ.

En cas d'annulation de ma part pour des raisons personnelles, la totalité du voyage vous sera remboursée, hormis les frais de billets d'avion et de logistiques engagés par vos soins.

Je vous recommande vivement de souscrire à une assurance annulation/rapatriement. (Livret ETI du TCS, Allianz Assistance, etc.)