



RETRAITE DE YOGA EN LAPONIE

Avec Vanessa Langer

Du 21 au 28 février 2026 ou/et du 28 février au 7 mars 2026

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

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, à ski de fond, en raquettes ou en observant le majestueuses aurores boréales. À cette période de l'année, il fait jour de 7H30 à 17H30.

Nos hôtes vous feront découvrir les spécialités culinaires locales. Vous aurez aussi 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.





RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

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.

Il n'est pas nécessaire d'avoir un niveau particulier de yoga pour assister à ce stage ni d'avoir fait du yoga au préalable. Si vous ne connaissez pas le yoga du Cachemire, je vous recommande de suivre un cours pour voir si cette pratique vous convient.

Prix : 1850Frs. par personne

Le prix du voyage comprend:

Le logement pour 7 nuits (une double, une triple et une quadruple)

7 brunch et 6 dîners (un dîner, non inclus, sera pris à l'extérieur)

L'enseignement du yoga

Voitures 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

Le supplément pour la seule chambre individuelle au prix de 250Frs. la semaine

Les frais de voiture (essence et conducteur.ice). 30Euros par pers. à régler sur place en cash

Les peignoirs pour le sauna. Ils sont optionnels mais conseillé (18Euros 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.)

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



Réservation:

Vanessa Langer / info@vanessalanger.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 2025. En cas de paiement par bulletin de versement à la Poste, veuillez ajouter 2.50Frs. par versement pour les frais postaux. Si besoin, un échelonnement de paiement peut être discuté.

En cas d'annulation de votre part, les frais sont de :
150Frs. dès l'inscription.

30% du prix du stage, dès le 15 novembre 2025, 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 l'organisatrice, Vanessa Langer, pour des raisons de force majeure, la totalité du séjour vous sera remboursée, hormis les frais de billets d'avion et de logistiques engagés par vos soins.

