



## RETRAITE DE YOGA EN LAPONIE

Avec Vanessa Langer

**Du 15 au 22 février 2020**

Ouvert à tous, limité à 10 personnes

Une retraite exceptionnelle au-delà du cercle polaire au cœur de la forêt lapone finlandaise. La nature à perte de vue, le silence, une lumière boréale, un logement rustique et unique caractérise ce lieu hors du temps.

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.

Ritta et Hannu, nos hôtes chaleureux, vous feront découvrir les spécialités culinaires locales. Vous aurez la possibilité de faire une excursion en chiens de traîneaux et 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.

**Prix :** 1690Frs. par personne

### **Le prix du voyage comprend:**

Le logement en chambre commune pour 7 nuits

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

L'enseignement (8H00-10H00 et 18H15-19H45 de dimanche soir à samedi matin)

Deux voitures de location seront à la disposition du groupe.

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

Les vols et les taxes d'aéroport

Les frais d'essence et les frais pour un conducteur supplémentaire

Les boissons et les repas non mentionnés au programme

Les dépenses personnelles

L'assurance annulation de voyage

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

### **Le vol:**

Pour Kittila (Finlande) 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 30 novembre 2019. 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 30 novembre 2019, jusqu'à 45 jours avant le départ.

50 % du prix du stage de 44 à 21 jours avant le départ.

100% du prix du stage dès 20 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.)