



POÉTIQUE DES SENS ET ÉTATS DE CONSCIENCE ÉLARGIE

Retraite en Laponie avec Vanessa Langer

Du 6 au 13 février 2027

Retraite entre femmes*, limité à 8 personnes

Dans le silence de la forêt, les sensations entrent en résonance et les perceptions se modifient

Faire corps avec l'instant : s'imprégner du vent dansant dans les arbres, des nuances de lumières boréales caressant les paysages et des formes éphémères sculptées par la neige.

Une retraite exceptionnelle au-delà du cercle polaire, au cœur de la forêt, dans une maison design contemporaine finlandaise.

Vous séjournerez dans un environnement propice à la tranquillité, l'intériorisation et à l'éveil sensoriel. Une vue immersive sur la forêt, idéale pour explorer la pratique de l'écoute que ce soit dans les temps de pratiques, dans le traditionnel sauna ou encore à ski de fond ou en raquettes dans la forêt.

Vous aurez l'opportunité notamment de découvrir les spécialités culinaires locales, la possibilité de faire une excursion en chiens de traîneaux, du vélo sur neige et, avec de la chance, de découvrir la danse des aurores boréales. À cette période de l'année, il fait jour de 8H00 à 17H00 environ.





RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Pratique: éveil des sens et exploration d'états de conscience élargie. Les pratiques proposées invitent à voyager dans ses sensations et créer du lien entre les espaces du dedans et du dehors ; développer une intimité avec soi-même et son environnement. Des temps de silence seront explorés en matinées, incluant le moment de brunch, ainsi qu'à certaines heures en fin de journée.

Voyages intérieurs par la méditation, le souffle et le mouvement

- Méditations en mouvement et en assise
- Visualisations et embodiment (ancrage somatique dans l'expérience)
- Explorer les résonances des sons
- Expérimenter la respiration comme porte vers de nouvelles perceptions
- Jouer avec le mouvement organique et intuitif
- Partages

Ces pratiques favorisent un espace de tranquillité. Elles s'adressent à des personnes intéressées à développer leur monde intérieur et dans la capacité d'être avec leurs sensations dans la lenteur et l'écoute.

Prix : 1850Frs. par personne

Le prix du voyage comprend:

Le logement pour 7 nuits (une double, une quadruple et une double avec deux lits)
7 brunch et 5 dîners (deux dîners, non inclus, seront pris à l'extérieur dans des restaurants locaux)
L'organisation du voyage, des excursions, de la location du matériel de neige, etc.
L'accompagnement et les pratiques collectives
Voitures de location à partager dans le groupe

Le prix du voyage ne comprend pas:

Le vol et tout autre moyen de transport jusqu'au lieu de séjour, ainsi que les taxes de voyage.
Les frais de conductrices, essence et transfert aéroport : 60Euros par pers. à régler sur place en cash
Les boissons et les repas non mentionnés au programme
Les dépenses personnelles
L'assurance annulation de voyage
Le matériel de pratique (tapis et zafu), le matériel de neige (skis de fonds, raquettes) ni toutes autres activités (chiens de traineaux, 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 2026.

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 2026, 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.



Informations complémentaires

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/ou d'un vol direct de Genève ou de Zurich. Il faut compter environ entre 500Frs. et 800Frs. pour un vol avec un transit et 1000Frs. ou plus pour un vol direct. Me contacter directement pour plus d'informations.

Transport de l'aéroport de Kittila au lieu de séjour

Le transport de Kittila au lieu de séjour s'effectue en voiture de location et bus local, pour l'aller et le retour. Frais de 60euros par pers. pour transfert, conductrice supp. et essence.

Location du matériel de neige

Pour les personnes souhaitant louer des skis ou des raquettes pour la semaine, je réserverai à l'avance le matériel et vous pourrez le régler sur place (pour 6 jours, il faut compter environ 100Euros pour le set de ski et environ 75Euros pour les raquettes à neige (ou 25Euros à la journée). Les vélos de neige électrique coûte entre 60 et 80Euros selon le nombre d'heures louées.

Chiens de traîneaux

Les tours en chiens de traîneaux sont extrêmement prisés et il est nécessaire de réserver très longtemps à l'avance (plus de six mois). Il faut compter environ 300-350Euros par personne pour le tour d'une demie journée, qui inclut environ 90minutes de tour en chiens. En cas d'intérêt, j'essaierai de vous trouver l'option la meilleure et la moins cher.

Dépenses supplémentaires en-cas/boissons

Pour vous donner une idée des prix pour un en-cas sur les pistes de ski de fond, il faut compter environ 5-6 Euros pour un petit sandwich au saumon, 15Euros pour une soupe, 4 euros pour une pâtisserie. Les délicieux jus de baie locaux coûtent environ 4 Euros. Un repas coûte entre 20 et 40 euros selon les mets choisis (sans alcool ni dessert).

Les prix mentionnés pour les excursions et les en-cas (en vigueur en février 2026) sont susceptibles d'augmenter.

