

# "Réveil de ma nature et douceur de Finlande"

Prenez du temps pour vous,  
du temps pour vous reconnecter  
à votre nature profonde.

Séjour dès  
le printemps 2021

## Evoluer sur un territoire vierge et peu peuplé ...

La Finlande, parfait équilibre entre la nature & la civilisation, a été élue pays où les gens sont les plus heureux au monde.

.....

La Finlande est un territoire qui permet d'accéder à une connaissance de soi plus profonde grâce à la tranquillité authentique de l'art de vivre du lieu et des activités qui y sont proposées.

**Se (re)mettre en mouvement et à l'écoute à chaque instant ...** A travers les activités de randonnées & d'observation animalière, mais aussi les moments de relaxation, de sauna, de méditation et de débriefing personnels ou collectifs effectués quotidiennement.

**Revenir à des activités simples et essentielles ...** Apprécier la beauté et le silence d'un lieu, allumer un feu pour y préparer ensemble un repas, parler et ressentir la magie de l'instant ... Dormir dans une cabane en fuste au milieu de la forêt ... Contact avec le monde animal et végétal.

**Reconnexion à des états d'être profonds grâce à la nature, aux animaux, au sauna, à la méditation ...**

- **1 Jour randonnée & méditation sur les tunturis**
- **1 jour cani-rando & communication inter-espèce**
- **1 journée marche silencieuse & sylvothérapie**
- **1 jour observation des ours & symbolisme animal**
- **1 jour repos & détente** (options possibles)
- **1 jour ferme aux rennes et outils gestion du stress**
- **SOPHROLOGIE ET MEDITATION** tous les matins
- **SAUNA & BAIN NORDIQUE** tous les soirs

## Marie LEFRANC & Moïse LEFRANC

### Psychologue, Sophrologue à l'approche holistique

Psychologue & sophrologue, arpenteurs du monde depuis plus de 15 ans, Marie & Moïse partagent leurs vies professionnelles entre leurs cabinets en France, la gestion de la base « outdoor & nature » de TERRITOIRES DU NORD en Finlande et le pôle « **séjours contempl'action** » de celle-ci.



Marie est psychologue diplômée d'état.

Elle exerce en cabinet en France et sur la base « outdoor & nature » qu'elle co-dirige en Finlande.

Elle s'est également formée à la médecine chinoise, la méditation ou encore au magnétisme.



Moïse est certifié en sophrologie qu'il exerce dans son cabinet « En Conscience » ou lors d'interventions auprès des sportifs ou en entreprises.

Il pratique par ailleurs la méditation et s'intéresse aux soins énergétiques traditionnels.

Leur approche est **holistique** : Avec eux, l'ensemble de votre Être, de vos ressentis de vos expériences sont respectés et pertinents.

Tous deux accompagnent les personnes et les groupes en cabinet ou en pleine nature, afin de les amener à se ressourcer & trouver leur voie aussi bien dans leur tête, leur cœur ainsi que dans leur corps.

**CONTEMPL'ACTION** ®, c'est la rencontre entre votre intériorité & la Nature dans ce qu'elle a de plus authentique, régénérant & vivifiant



## JOUR 1

**Vols Paris/Helsinki/Kuusamo.** Arrivée le soir à Kuusamo, transfert en véhicule jusqu'au village de Hossa à environ 75 km au sud de Kuusamo. Installation dans votre charmant chalet en rondins en bord de lac. 6 personnes maxi par chalet. Premier briefing avec Marie & Magali en charge de votre séjour. Dîner tous ensemble et sauna pour ceux qui le souhaitent selon l'heure d'arrivée

*Hébergement : Chalets à partager tout confort avec sauna*

## JOUR 2

**Randonnées & méditation.** Après un petit déjeuner dans votre chalet, nous commençons les séances de sophrologie et de méditation. Que vous soyez initiés ou novices, nous serons là pour vous aider à créer ou affiner le lien en vous qui permet une écoute de soi et de son environnement. Puis vous partez pour une journée sur les contreforts des Tunturis d'Iivaara où nous ferons une séance de méditation à son sommet (transfert 1 h en véhicule) : Le panorama qu'offre l'ascension des grands tunturis lapons est à couper le souffle. L'arctique Russe s'offre devant vous avec ses immensités et ses légendes peuplées de Loups et d'Ours... Méditer au sommet de l'arctique va vous permettre de vous connecter à l'immensité autour de vous & à l'intérieur de vous-même aussi. Retour en fin d'après-midi à vos chalets où un bain nordique vous attend ainsi qu'un sauna & un plongeon dans le lac pour les plus aguerris !

*Hébergement : Dîner & nuit dans votre chalet*

## JOUR 3

**Marche silencieuse & sylvothérapie :** Après un petit déjeuner dans votre chalet, nous commençons les séances de sophrologie et de méditation. En fin de matinée, un circuit découverte à la portée de tous au cœur de la majestueuse forêt boréale (transfert 15 mn) : Les paysages de la forêt sont splendides en bordure des rivières & des lacs.

## RENCONTRE DE VOTRE NATURE INTERIEURE & EXTERIEURE



- ✓ Alternance activités outdoor & bien-être
- ✓ Accompagnement personnalisé : Outils gestion du stress autour de la psychologie, de la sophrologie, de la méditation & magnétisme
- ✓ Sauna et bain nordique
- ✓ Petit groupe de 6 personnes
- ✓ Hébergement de charme : chalet en rondins



## DEROULÉ D'UNE JOURNÉE ...

Les murmures des arbres parfois centenaires vous aideront à vous connecter à l'instant présent & harmoniser votre monde intérieur & extérieur. Nous nous initierons à la marche silencieuse : une autre forme de méditation mais active cette fois-ci, qui calme l'esprit & les tensions tout en étant totalement connecté à l'instant présent. Puis nous irons à la rencontre consciente des arbres & leur présence sécurisante, apaisante & vivifiante. Retour à vos chalets en fin d'après-midi pour un bain nordique & un sauna pour ceux qui le souhaitent.

*Hébergement : Diner & Nuit dans votre chalet*

### JOUR 4

**Observation des ours & symbolisme animal** : Après un petit déjeuner dans votre chalet, nous commençons les séances de sophrologie et de méditation. Puis autour du déjeuner, nous évoquons le seigneur de la taïga : l'ours & toute sa symbolique. Quelle résonance entre cet animal & vous ? Comment se connecter à lui ? quelle est sa place dans la taïga ? comment gère-t-il son territoire avec les autres prédateurs ?

Transfert en véhicule en début d'après-midi. Seulement 50 km nous séparent d'une zone enclavée de la Russie voisine où la proportion d'ours bruns sauvages est la plus élevée d'Europe. Les possibilités d'observation sont très bonnes ! Voir des ours sauvages en liberté est un spectacle rare qui fera des envieux à votre retour. Des conditions d'observation, mais aussi de totale sécurité, pour ce spectacle qui n'a pas d'équivalent ailleurs en Europe. Nous avons régulièrement la chance d'observer des oursons et leurs mères, même si cela n'est jamais garanti avec les animaux sauvages de la grande taïga.

Diner dans la cabane d'observation sous forme de pique-nique. Retour le soir à vos chalets.

*Hébergement : Diner en cabane / Nuit au chalet*

### JOUR 5

**Canirando & communication inter-espèces** : Après un petit déjeuner dans votre chalet, nous commençons les séances de sophrologie et de méditation. Ensuite des explications sur les fondamentaux de la communication inter-espèces, place à la pratique, nous partons dans notre chenil où nous nous occuperons de nos chiens (transfert de 15mn) : vie & soins des chiens tous ces instants créent les premiers liens & exercices pratiques avec eux. Puis nous partons pour une journée de **canirando** comme faisaient autrefois les Esquimaux : un chien (avec un sac de bât) nous tracte à la ceinture. Une expérience que les chiens apprécieront de partager avec vous ! Cette tradition ancestrale était utilisée par les Indiens malamutes, les Inuits ou même les peuples scandinaves qui ne possédaient pas de rennes. Les chiens de traîneaux servaient alors d'animaux de trait et de bât. Nous sélectionnons pour ce faire les chiens les plus câlins et les plus "cool" en traction. C'est une expérience particulière où une vraie complicité se met en place entre l'homme et son chien. Cette façon d'avancer est très appréciée de tous. Retour à vos chalets en fin d'après-midi pour un **bain nordique & un sauna** pour ceux qui le souhaitent.

*Hébergement : Diner & Nuit dans vos chalets.*

**Petit-déjeuner** ... nous vous mettons tous les ingrédients à disposition pour que vous soyez autonomes pour le petit déjeuner dans votre chalet

**Matinée** ... vers 9h30, méditation et sophrologie avec Marie et Moïse

**Départ pour les activités avec Marie et Moïse** ... aux environs de 11h30 nous partons pour nos aventures dans la taïga environnante. Certains jours, il y aura des petits transferts en véhicule.

**Déjeuner** ... ils se font dans la plupart des cas autour d'un feu pour réchauffer les sandwiches et les boissons chaudes. Nous préparons ensemble le pique-nique.

**Retour au chalet** ... en fin d'après-midi. Nous allumons le bain nordique & le sauna pendant une pause thé & tisane qui servent de debriefing de la journée

**Diner** ... nous préparons ensemble le repas, pour un bon moment de convivialité autour d'un feu extérieur ou dans nos chalets selon la météo.





## JOUR 6

**Journée détente :** Nous prenons une journée pour se poser un peu plus : détente, lecture, sauna sont au programme. Nous pouvons proposer des consultations personnelles cette journée ci (option à réserver, cf. tarif en bas). Nous finirons cette journée par un bon moment autour du **bain nordique & du sauna**.

*Hébergement : Diner & Nuit dans vos chalets.*

## JOUR 7

**Journée ferme aux rennes et outils gestion du stress ;** Toujours un début de journée en respirant avec la sophrologie et la médiation, nous partons en fin de matin chez Railli, éleveuse de rennes depuis des générations. Elle nous fera découvrir son élevage familial, quelques-unes de leurs coutumes et nous déjeunerons dans sa tente Tchouk, véritable œuvre naturelle authentique réalisée avec des peaux de rennes. Nous passerons une partie de l'après-midi à évoquer les techniques réalisées tout le long de ce séjour puis nous verrons comment les adapter à votre quotidien pour gérer votre stress et augmenter votre bien-être. Nous finirons cette journée par un bon moment autour du **bain nordique & du sauna**.

*Hébergement : Diner & Nuit dans vos chalets.*

## JOUR 8

**Départ aéroport.** Après le petit déjeuner, retour à l'aéroport pour votre retour en France. Possibilité de suivi avec Marie et Moïse, vos spécialistes en développement personnel.

***LE DEROULE DU SEJOUR PEUT ETRE MODIFIE SELON LE NIVEAU DES PARTICIPANTS, LA METEO OU TOUTE AUTRE RAISON DECIDEE PAR L'EQUIPE***

