

LUONTO

RETRAITE EN FINLANDE

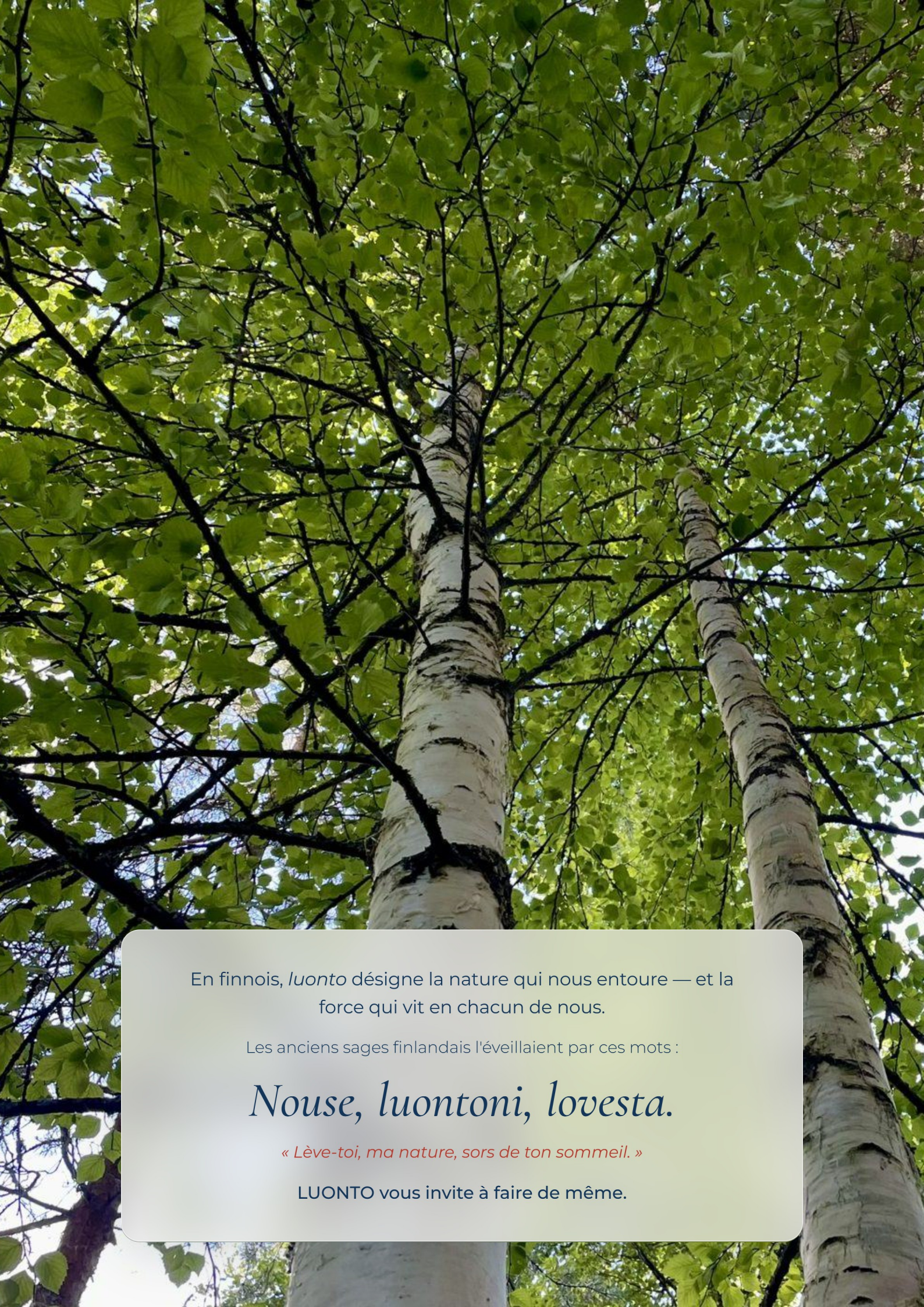
Réveiller sa force vitale au bord du lac Saimaa

12 – 16 juillet 2027

Rantasalmi, lac Saimaa

6 PERSONNES MAX · FR / EN

HANNA MATTINEN & SAMIRA AÏCHE



En finnois, *luonto* désigne la nature qui nous entoure — et la force qui vit en chacun de nous.

Les anciens sages finlandais l'éveillaient par ces mots :

Nouse, luontoni, lovesta.

« Lève-toi, ma nature, sors de ton sommeil. »

LUONTO vous invite à faire de même.



À qui s'adresse LUONTO ?

À vous qui êtes à un tournant.

Des années à porter beaucoup, ou un appel intérieur qui grandit : quelque chose en vous demande à s'éveiller.

Vous n'avez pas besoin d'un spa. Vous avez besoin de retrouver votre souffle, votre corps et votre force vitale — à l'extérieur, au contact des éléments, et à l'intérieur, au plus profond de vous.

Aucune expérience n'est nécessaire.
Chacun·e est bienvenu·e.

Pas d'hôtel, mais des chalets en bois, l'eau du lac et le feu.
Le confort est simple ; tout le reste est abondant.



Dans la tradition finlandaise, le sauna est un seuil sacré entre le visible et l'invisible.

Ce que vous allez vivre

Chaque jour mêle temps guidés, silence et liberté ; le rythme s'ajuste au groupe, à la nature et à l'énergie du moment.

SOUFFLE

Breathwork et respiration consciente, pour laisser circuler, traverser et relâcher ce qui ne vous sert plus.

CORPS

Danse et mouvement intuitifs, pour retrouver votre force physique et votre ancrage.

LAC & FORÊT

Bain quotidien dans le lac Saimaa, méditation, marches en silence dans la forêt boréale.

SACRÉ

Cérémonies ancestrales de sauna : le *löyly*, union du feu et de l'eau, les branches d'arbres, les chants anciens — pour vous alléger et vous renouveler.

Tout est proposé, rien n'est imposé.



“

Moi qui ne respirais plus depuis plus de deux ans, j'ai retrouvé dans cet écrin mon souffle de vie, mes envies de liberté et de voyages. L'ancrage retrouvé m'a amenée à m'envoler. Cinq jours loin du futile, accompagnée par deux guides magnifiques et la vie reprend ses droits.

— S. L., PARTICIPANTE 2026

Ce qui reste

La mémoire, dans le corps, de ce que signifie se sentir vivant.

Un souffle auquel vous savez revenir. Et souvent, la suite du chemin qui s'éclaire.

Pour prolonger l'élan, rendez-vous en ligne six semaines plus tard !



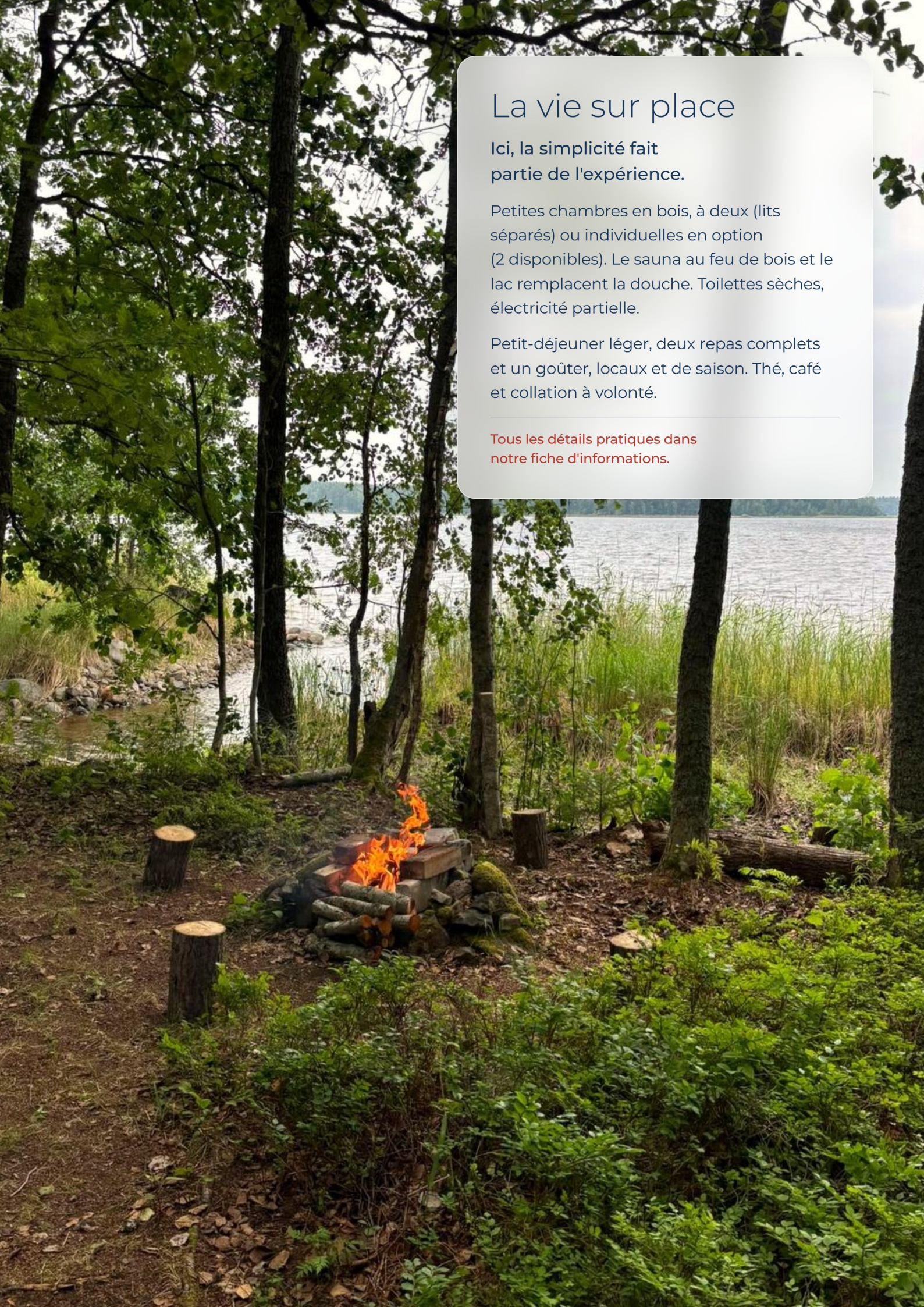
Le lieu

Des chalets en bois au bord du lac Saimaa, le plus grand lac de Finlande, à 12 km du village de Rantasalmi et à 3h30 d'Helsinki en voiture.

Accessible en transports en commun : nous venons vous chercher à l'arrêt.

Juste en face s'étend le parc national de Linnansaari avec ses îles, ses forêts boréales et son eau claire. Ni commerces ni wifi : seulement le lac, la forêt et le ciel.

RANTASALMI · FINLANDE



La vie sur place

Ici, la simplicité fait partie de l'expérience.

Petites chambres en bois, à deux (lits séparés) ou individuelles en option (2 disponibles). Le sauna au feu de bois et le lac remplacent la douche. Toilettes sèches, électricité partielle.

Petit-déjeuner léger, deux repas complets et un goûter, locaux et de saison. Thé, café et collation à volonté.

Tous les détails pratiques dans notre fiche d'informations.

Qui nous sommes

Hanna vous ouvre les portes de sa terre natale ; Samira apporte le mouvement et l'écoute du corps. Ensemble, un cadre structuré et progressif, en français et en anglais.



Hanna Mattinen

Née en Finlande, Hanna a grandi entre lac et forêt, nourrie des sagesses du Nord et d'ailleurs. Après une longue carrière internationale, elle a, elle aussi, pris un tournant : formée au breathwork et aux pratiques énergétiques et chamaniques, elle accompagne aujourd'hui par le souffle et le soin, et guide des cérémonies de sauna traditionnelles.

HANNAELINA.COM

Samira Aïche

Thérapeute holistique, Samira est spécialisée dans les soins vibratoires, le toucher et l'approche somatique. Par le mouvement, la danse et la méditation, elle aide le corps à relâcher ce qu'il retient et à retrouver sa vitalité. Depuis 2020, elle reçoit à Genève et à Rolle, dans un espace sécurisant et bienveillant.

FEELENERGY8.COM



6 PLACES · 12 – 16 JUILLET 2027

Jetez-vous à l'eau.

Cinq jours pour réveiller votre élan.

1 690 CHF · 1 790 €

Compris sur place :
accompagnement, cérémonies,
hébergement, repas.
Vols et trajet non inclus.

Early bird : 1 590 CHF · 1 690 €
jusqu'au 31 janvier 2027

Vous venez à deux ?
100 CHF / 100 € de remise pour le duo.

Paiement possible en 2 ou 3 fois.

ÉCRIVEZ-NOUS
contact@hannaelina.com

Nous vous transmettrons
toutes les infos pratiques.

LUONTO

FINLANDE · JUILLET 2027



Tervetuloa.

Bienvenue — Welcome

contact@hannaelina.com