TERRES INITIATIQUES
"L'AVENTURE INTÉRIEURE"

FICHE TECHNIQUE · 2027

NORVÈGE · 8 JOURS

L'appel du Nord arctique

Retraite chamanique dans le Grand Nord arctique

Une retraite chamanique d'une semaine dans le Grand Nord norvégien, au contact des fjords et de la nature sauvage : cérémonies, voyages au tambour, bivouac et, selon la saison, la lumière du soleil de minuit (de fin mai à juillet) ou la magie des aurores boréales (de septembre à mars).

DURÉE	PRIX	GROUPE	RENDEZ-VOUS
8 jours 7 nuits	1 890 € par personne	6 à 18 participants	Tromsø 16 h, jour 1

Tél. (+33) 06 62 41 08 75

L'ESSENTIEL

Infos clés

Durée	8 jours / 7 nuits
Lieu	Une maison isolée au bord d'un fjord, dans le Grand Nord norvégien (région de Tromsø)
Rendez-vous	Aéroport de Tromsø, à 16 h le jour 1
Prix	1 890 € par personne, vol international non compris
Groupe	6 à 18 participants, départ garanti à partir de 6
Niveau	Bonne condition physique conseillée : marches en nature et nuit en bivouac ; conditions d'hébergement sommaires (voir Hébergement)
Intervenant	Un chamane formé aux traditions européennes et mongoles

CALENDRIER

Dates de départ 2027

DÉPART	RETOUR	PARTICULARITÉ
Mercredi 27 janvier	Mercredi 3 février	Sortie de la nuit polaire, aurores boréales possibles
Samedi 20 février	Samedi 27 février	Hiver arctique, aurores boréales possibles
Dimanche 21 mars	Dimanche 28 mars	Équinoxe de printemps, aurores boréales possibles
Samedi 17 avril	Samedi 24 avril	Retour de la lumière, longues journées
Samedi 22 mai	Samedi 29 mai	Début du soleil de minuit
Samedi 19 juin	Samedi 26 juin	Solstice d'été, soleil de minuit
Jeudi 15 juillet	Jeudi 22 juillet	Soleil de minuit
Dimanche 15 août	Dimanche 22 août	Fin d'été arctique, retour des nuits
Samedi 18 septembre	Samedi 25 septembre	Couleurs d'automne, retour des aurores boréales

Au programme

- Initiation au chamanisme mongol
- Enseignements des traditions chamaniques
- Cérémonies et rituels dans la nature : rituel du feu, cérémonie du soleil de minuit
- Bivouac et immersion dans la nature
- Soins chamaniques, voyages au tambour et voyages sonores
- Méditations actives et marches silencieuses contemplatives

Déroulé indicatif

1

JOUR 1

L'arrivée

Accueil à l'aéroport de Tromsø et transfert vers notre maison isolée au bord d'un fjord. Installation, cercle d'ouverture et rituel du feu d'accueil.

2

JOUR 2

L'ancrage

Méditation active au réveil. Enseignements sur les traditions chamaniques, premier voyage au tambour. Marche silencieuse et contemplative autour du fjord.

3

JOUR 3

L'approfondissement

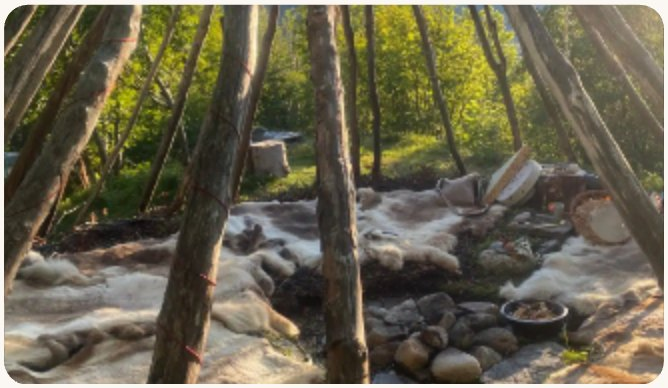
Méditation active au réveil. Enseignements sur les traditions chamaniques, voyage au tambour. Marche silencieuse et contemplative autour du fjord.

4

JOUR 4

La nature sauvage

Randonnée vers un lieu de bivouac. Rituel du feu et nuit en pleine nature, sous la lumière arctique.



JOUR APRÈS JOUR

Déroulé indicatif (suite)

5

JOUR 5

Le retour

Retour du bivouac. Marche silencieuse et contemplative. Le soir, voyage sonore.

6

JOUR 6

Le soin

Méditation active au réveil. Initiation au massage chamanique. Possibilité de soins chamaniques individuels (45 minutes, 80 €, à régler sur place).

7

JOUR 7

La grande cérémonie

Méditation active au réveil. Selon la saison : cérémonie du soleil de minuit (départs de mai à juillet), cérémonie au crépuscule (août et septembre) ou cérémonie du feu sous le ciel d'hiver (janvier à avril). Soirée de partage.

8

JOUR 8

Le départ

Cercle de clôture tôt le matin, puis transfert à l'aéroport de Tromsø, pour un vol retour à réserver à partir de midi.

Une journée type : méditation active au réveil, petit-déjeuner, enseignements et pratiques chamaniques, pique-nique dans la nature, activité de l'après-midi, repas chaud, puis cérémonie ou cercle du soir.

Déroulé indicatif : l'ordre et le contenu des journées sont adaptés par le chamane selon la météo et la dynamique du groupe.

Variante hiver (départs de janvier à avril)

Le déroulé s'adapte à l'hiver arctique (neige, froid, journées plus courtes en janvier et février).

- Jour 4 : marche en raquettes et nuit sous lavvu chauffé (tente traditionnelle sámie) à la place du bivouac en tente.
- Les soirées offrent la possibilité d'observer les aurores boréales (de janvier à mars et en septembre), sans garantie.

SUR PLACE

Hébergement

6 nuits dans une maison isolée au bord d'un fjord, dans le Grand Nord norvégien : un lieu au confort sommaire, en pleine nature, loin de toute agitation. 1 nuit en bivouac (jour 4), sous lavvu chauffé de janvier à avril.

Important : conditions d'hébergement sommaires. Il s'agit d'une retraite en pleine nature, sans confort hôtelier : chambres partagées de 6 lits, toilettes sèches, wifi limité ou absent et une nuit en bivouac. Ce séjour s'adresse à des voyageurs prêts à vivre simplement, au rythme de la nature. Pour plus de confort, une option en gîte est proposée.

- Chambres partagées de 6 lits, toilettes sèches
- Wifi limité ou absent : une invitation à la déconnexion
- Option : hébergement en gîte plus confortable, en supplément (1 200 € par personne, sur demande)

TARIF

Le prix du voyage

Le prix comprend

- L'hébergement sur le lieu de la retraite
- La pension complète : petit-déjeuner, pique-nique le midi, repas chaud le soir
- Les enseignements, cérémonies et ateliers animés par notre chamane
- Les transferts aller-retour entre l'aéroport de Tromsø et le lieu de la retraite
- L'équipement de bivouac (tente, tapis de sol, sac de couchage ; lavvu chauffé de janvier à avril) et les raquettes en hiver

Le prix ne comprend pas

- Les vols internationaux et le trajet jusqu'à Tromsø
- Les soins chamaniques individuels (45 minutes, 80 €, à régler sur place)
- Le supplément pour un hébergement en gîte (1 200 € par personne)
- L'assurance assistance-rapatriement (obligatoire) et l'assurance annulation (recommandée)
- Les boissons et dépenses personnelles

AVANT LE DÉPART

Formalités (ressortissants français)

- Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité (Norvège, espace Schengen) ; pas de visa.
- Carte européenne d'assurance maladie recommandée.
- Aucun vaccin obligatoire.
- Équipement de randonnée et de bivouac : une liste d'affaires est remise à l'inscription. Anti-moustiques indispensable de juin à août.

Voyage non adapté aux personnes à mobilité réduite.

Inscription et informations

Programme détaillé, dates et inscription en ligne :
terres-initiatiques.fr/voyage/lappel-du-nord-arctique/

Terres Initiatiques · 43, avenue des Molières · 78470 Saint-Rémy-lès-Chevreuse · Tél. (+33) 06 62 41 08 75