

# L'Appel du Nord Arctique

FICHE TECHNIQUE

Norvège arctique – du 15 au 22 juillet 2026

---

## L'esprit du voyage

Cette retraite propose une immersion dans la nature arctique afin d'explorer les traditions chamaniques et de développer une relation profonde avec la nature et le monde du vivant.

Guidés par **Dominique et Laurent**, chamanes issus des traditions européennes et mongoles, les participants découvrent différentes pratiques spirituelles : rituels dans la nature, voyages au tambour, méditations, marches contemplatives et cérémonies liées aux éléments.

Le séjour se déroule dans un environnement naturel exceptionnel dans le nord de la Norvège, propice à l'ouverture perceptive et à la transformation intérieure.

# Informations générales

8

**Jours / 7 nuits**

Du 15 au 22 juillet 2026

6-8

**Participants**

Petit groupe privilégié

40

**Minutes de route**

Depuis l'aéroport de Tromsø

## Destination

Norvège arctique – région de Tromsø

## Lieu

Ark of Kira – fjord d'Ersfjordbotn

## Accès & Arrivée

Vol international vers Tromsø (aéroport Tromsø Langnes). Les participants sont accueillis à Tromsø puis transférés vers Ersfjordbotn (environ 30 à 40 minutes de route).

## Transfert

Un transfert groupé est généralement organisé depuis l'aéroport vers le lieu de la retraite.

# Hébergement, Repas & Climat

## Hébergement

L'hébergement se fait à **Ark of Kira**, dans la maison de nos chamanes Dominique et Laurent. Le confort y est rudimentaire, si vous avez besoin d'un hébergement confortable, nous vous invitons à vous réserver par vous même. Le prix est à votre charge.

- Environnement naturel calme et préservé
- Hébergement simple et chaleureux
- Chambres partagées possibles
- Espaces communs pour les pratiques

Pour ceux qui souhaitent dormir en tente, vous pouvez ramener votre tente et le duvet.

Hébergement pendant la retraite sur 3 options possibles

- à Ark of Kira : 1290 €

- en tente : 1190 €

- en gîte dans les environs à réserver par vous même : 1100 € + prix d'un gîte à la nuitée

## Repas

La nourriture est sacrée, elle est notre relation à la Terre. Les repas seront préparés ensemble dans l'enseignement de cette approche chamanique.

Cuisine inspirée de la nature :

- Produits locaux
- Herbes sauvages
- Cuisine végétarienne possible

Des ateliers de cuisine aux plantes sauvages peuvent être proposés pendant la retraite.

---

## Climat et météo

En juillet, la région de Tromsø connaît :



### Températures

10°C à 18°C environ



### Climat changeant

Soleil, vent, pluie possible



### Soleil de Minuit

Le soleil ne se couche pas



Il est important de prévoir des vêtements adaptés aux conditions nordiques.

# Programme & Inclusions

Accessible à toute personne intéressée par la spiritualité, la nature et les pratiques chamaniques. Le programme comprend des marches dans la nature, des activités et vie en extérieur, ainsi que des pratiques corporelles douces. **Une condition physique normale est recommandée.**

## Programme indicatif



### Pratiques chamaniques

- Enseignements des traditions chamaniques
- Voyages au tambour et voyages sonores
- Soins chamaniques



### Cérémonies & Rituels

- Cérémonies et rituels dans la nature
- Cérémonie du Soleil de Minuit
- Rituel du feu
- Sauna rituel et bains d'eau



### Corps & Mouvement

- Qi Gong et Yoga
- Méditations et marches contemplatives silencieuses
- Bivouac dans la nature



### Nature & Cuisine

- Cueillette de plantes et enseignements
- Ateliers de cuisine aux herbes sauvages

Le programme peut être ajusté en fonction de la météo et de l'énergie du groupe.

### ✓ Ce qui est inclus

- Accompagnement et enseignements
- Cérémonies et pratiques
- Hébergement pendant la retraite
- Repas pendant le séjour
- Activités et ateliers

### ✗ Ce qui n'est pas inclus

- Vols internationaux vers Tromsø
- Assurance voyage
- Dépenses personnelles
- Transferts individuels hors organisation

# Équipement, Formalités & Esprit du séjour

## Équipement conseillé

- Chaussures de marche étanche
- Vêtements chauds (pull, polaire)
- Veste et pantalon imperméable
- Pantalon confortable
- Bonnet et gants légers
- Gourde
- Sac à dos
- Carnet personnel
- Tenue pour méditation ou yoga
- Duvet
- Tambour en option pour ceux qui en ont un.

## Formalités

Passeport ou carte d'identité valide pour les ressortissants européens.

Il est recommandé de souscrire une assurance voyage et annulation.

---

## Esprit du séjour

Cette retraite se déroule dans un esprit de respect du lieu, de la nature et du groupe.

### Ouverture

Vivre l'expérience avec  
ouverture

### Collectif

Respecter le rythme  
collectif

### Silence

Préserver la qualité du  
silence et des pratiques