# ADN – APPEL DU NORD

## Retraite spirituelle en Laponie suédoise – Kiruna

Reconnecter. Déconnecter. Respirer.

Une immersion au cœur du Nord pour ralentir, se retrouver et se réaligner.

# L’ESPRIT DE LA RETRAITE

Pendant quelques jours, vous quittez le bruit, les notifications, les obligations, pour entrer dans le silence du Nord. Ici, tout ralentit. Le mental s’apaise. Le corps respire à nouveau.

Cette retraite est une parenthèse consciente : se reconnecter à soi, à son souffle, à sa foi, à sa nature profonde. Déconnecter du rythme effréné pour revenir à l’essentiel.

## VENDREDI – LE PASSAGE

Départ de Paris en milieu de journée. Escale à Stockholm, puis envol vers Kiruna. Le voyage marque déjà la transition : vous quittez l’ancien rythme.

Arrivée à 20h20. Transfert vers notre cocon nordique. Installation et dîner d’accueil chaleureux pour poser vos intentions.

## SAMEDI – ANCRAGE & OUVERTURE

Matin : prière (facultative), cohérence cardiaque, méditation en pleine conscience. Un réveil en douceur, aligné avec la nature.

Activité extérieure selon la saison :

Hiver : chiens de traîneaux, aurores boréales, motoneige, traîneau de rennes, marche méditative en forêt enneigée.

Été : kayak sur lac arctique, randonnée, soleil de minuit, cueillette de baies sauvages, baignade en rivière, vélo nature, pêche traditionnelle.

Après-midi : enseignement initiatique, transmission, puis temps libre d’intégration (lecture, écriture, contemplation).

Soir : dîner et cercle de parole pour celles qui souhaitent partager leurs ressentis.

## DIMANCHE – APPROFONDISSEMENT

Une journée pour aller plus en profondeur. Même rythme, mais plus d’espace intérieur. Transmission, introspection, intégration.

## LUNDI – INTÉGRATION & RETOUR

Prière, petit-déjeuner, méditation guidée type hypnose pour ancrer les prises de conscience. Temps libre pour écrire, marcher, respirer une dernière fois l’air du Nord.

Puis retour vers Paris, avec un espace intérieur transformé.

Le Nord devient miroir intérieur. Vous repartez plus ancrée, plus claire, plus alignée.