

Une parenthèse nordique pour ralentir,
se déposer dans le silence,
et laisser émerger l'essentiel.

Escale Vivante – Suède

[Région de Stockholm]

“Habiter le silence. Écouter l'essentiel.”

Du 22 au 25 Mai 2026



07 71 85 85 18



contact@chrystellealbertyoga.com



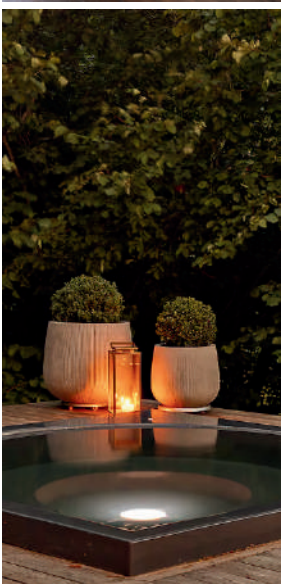
L'ESPRIT DES ESCALES VIVANTES

Cette Escale Vivante est née d'un autre appel.
Celui du **Nord**, du silence, de la clarté.



Ici, tout invite à faire moins...
pour ressentir plus.

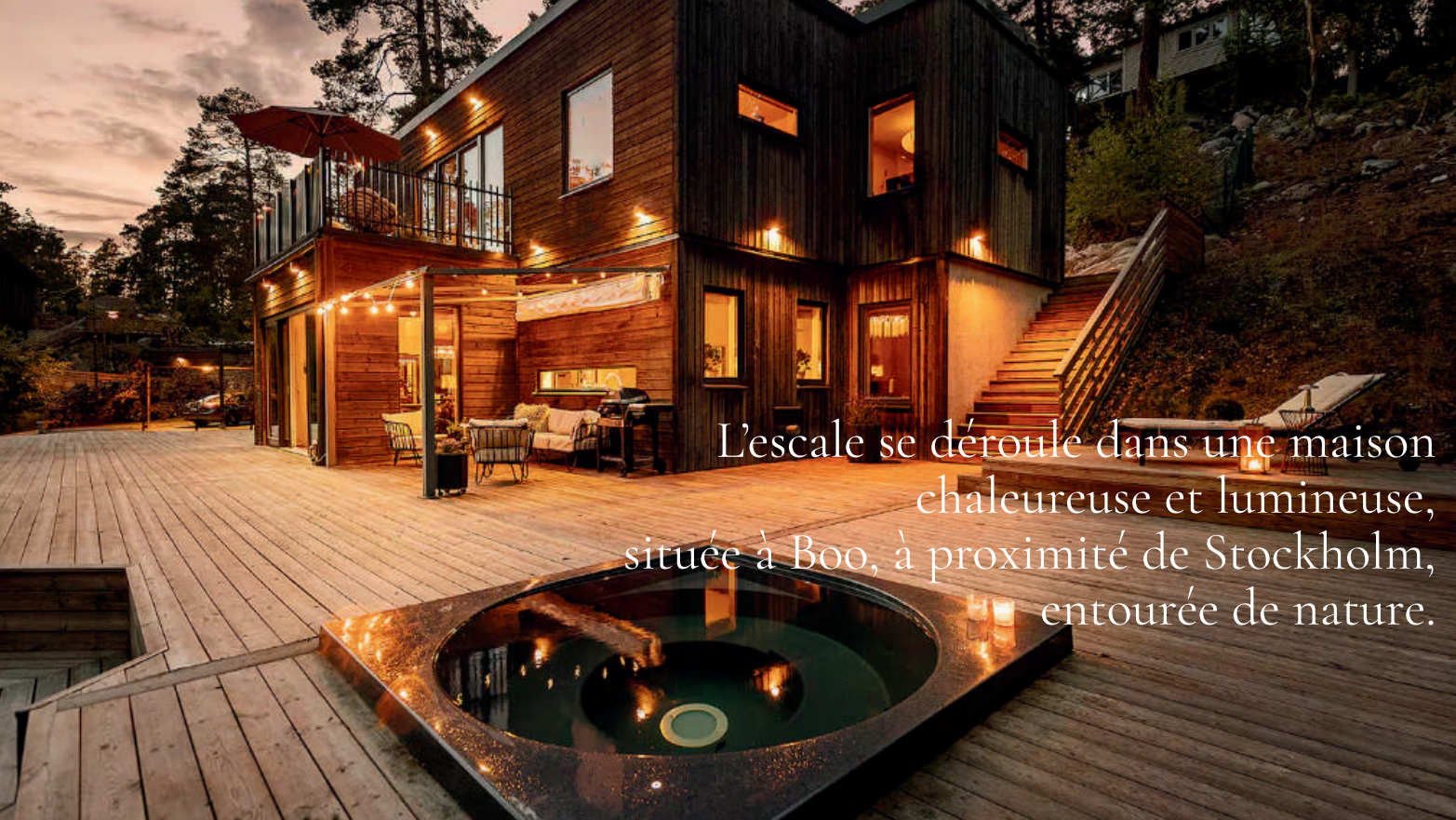
Moins de bruit.
Moins de dispersion.
Plus d'espace intérieur.
Plus de présence.



Cette retraite est une invitation à ralentir
profondément,
à pratiquer le yoga comme un état d'être,
et à laisser la nature soutenir ce qui cherche à
s'apaiser, à se réorganiser, à émerger.



Une escale courte, mais dense.
Simple. Authentique. Essentielle.



L'escalier se déroule dans une maison
chaleureuse et lumineuse,
située à Boo, à proximité de Stockholm,
entourée de nature.



Un lieu parfaitement adapté
aux retraites ...





- facilement accessible en voiture
- environnement calme et respectueux
- maison spacieuse et confortable
- espaces intérieurs et extérieurs propices au repos et à la pratique



Un lieu pensé pour habiter le silence,
sans être coupé du monde.

PRATIQUE & ESPACES

Le lieu offre :

- un grand espace intérieur ouvert, idéal pour les pratiques de yoga
- une terrasse et une pelouse, pour pratiquer en plein air lorsque la météo le permet
- des espaces communs chaleureux pour les temps de partage et de repos

Les pratiques proposées :

- Yoga doux et conscient (Hatha, Yin, mouvements lents)
- Méditation, respiration, présence
- Temps de silence guidé
- Philosophie du yoga appliquée au quotidien
- Marches conscientes et temps d'intégration

Le rythme est volontairement lent et respectueux.

Le programme est évolutif, pour respecter l'énergie du groupe et laisser de la place à l'inattendu.



07 71 85 85 18



contact@chrystellealbertyyoga.fr

Informations pratiques

17 Dates de la retraite

Du 22 au 25 mai 2026

Arrivée le 22 Mai 14h -

Départ le 25 mai - 11h.

Lieu de séjour

Villa BOO - Suède

La retraite se déroule dans une maison lumineuse et chaleureuse, située à Boo, à proximité de Stockholm, entourée de nature.

Facile d'accès en voiture, le lieu dispose de grands espaces ouverts, d'une terrasse et d'une pelouse permettant la pratique du yoga en intérieur comme en extérieur. Chambres partagées, draps et serviettes fournis, plusieurs salles de bains, cuisine entièrement équipée.

Conditions physiques

Cette retraite est accessible à tous les niveaux, du débutant au pratiquant avancé. Seule votre envie d'explorer et de vous rencontrer est requise.

Taille du groupe

Groupe limité à 8 participants
→ pour garantir un accompagnement personnel et une expérience profonde.

Arrivée & départ

- Aéroport conseillé : ARLANDA (ARN)
- Arrivée libre le 22 mai avant 14h
- Départ le 25 mai après 11h

Repas

Les repas seront :
frais, locaux, végétariens
(avec options végétaliennes)
préparés par les chefs / traiteur local
Pension complète durant votre séjour.

Hébergement

- Chambres partagées uniquement
- Lits confortables
- Draps et serviettes fournis
- Plusieurs salles de bains accessibles

Condition physique

Être capable de pratiquer 2 séances de yoga par jour (avec variations possibles pour tous).

Important : ce qui n'est pas inclus

- Billets d'avion
- Assurance voyage et santé
- Transferts aéroport
- Extras : boissons non incluses, , excursions supplémentaires

Ce que vous devez apporter

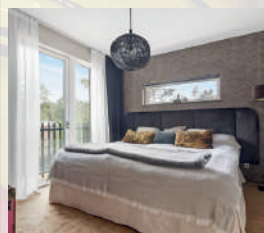
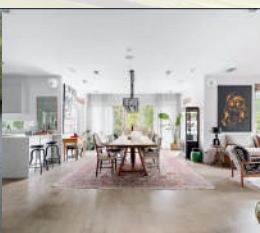
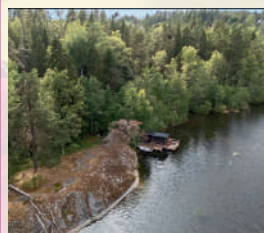
- Tapis personnel
 - Tenues confortables pour la pratique
 - Une tenue élégante pour la soirée du Jour 3
 - Un carnet + stylo
 - Un maillot de bain
 - Un foulard ou châle pour les méditations
 - Produits solaires
- Passport valable au moins 6 mois après la date de retour

Esprit de la retraite

Une Escale Vivante pour ralentir, respirer et revenir à l'essentiel.
Un yoga doux et conscient, soutenu par le silence et la nature nordique, pour se déposer, s'écouter et habiter pleinement l'instant.

Langue de la retraite

La retraite est guidée entièrement en français.



07 71 85 85 18



contact@chrystellealbertyyoga.fr

Tarifs & Modalités de Réservation.

OFFRE SPÉCIALE SALON (Salon Bien-Être & Médecine Douce – Lyon)

Tarif Early Bird prolongé jusqu'à la fin du salon

✓ -100 € de remise immédiate pour toute prise de contact salon

☛ soit à partir de 640 €/pers.

☞ Paiement possible en plusieurs fois, sans frais (sur demande)

Solo partagé

Chambre double
partagée
(2 lits simples)
Pension complète
(Petit-déjeuner, Déjeuner,
collations, diner),
Yoga Classes, Ateliers,
Excursions, Massage.

Early Bird : 740€
(Inscription Avant le 15.02.26)

Standard : 790€
(Inscription du 16.02.26 au 15.05.26)

Duo-Couple :

Chambre double lit
King size -
Pension complète
pour le duo
(Petit-déjeuner, Déjeuner,
collations, diner),
Yoga Classes en duo,
ainsi que les Ateliers,
Excursions, Massage.

Early Bird : 1450€

Tarif indiqué pour le Duo couple, soit
725€ pers -
(Inscription Avant le 15.02.26)

Standard : 1550€

Tarif indiqué pour le Duo couple, soit
775€ pers.
(Inscription du 16.02.26 au 15.05.26)



Le tarif comprend

- 4jours/3nuits nuits en chambre double partagée
 - Pension complète du 22 mai 14h au 25 mai 2026 11h.
 - Toutes les pratiques quotidiennes :
 - méditations
 - pranayamas
 - Hatha, Vinyasa, Mandala, Yin
 - ateliers inversions & équilibres
 - ateliers philosophiques
 - L'ensemble des ateliers d'introspection et d'écriture
 - L'accompagnement personnalisé tout au long du séjour
- Le livret complet remis dès le premier jour (support d'étude et d'intégration)

✗ Ce que le tarif ne comprend pas

- Billets d'avion
- Assurance voyage et santé
- Transferts aéroport
- Soins au spa et massages individuels
- Boissons non incluses
- Dépenses personnelles

☞ Modalités de paiement

Pour valider votre place :

Acompte de 30% à l'inscription
Solde à régler avant le 1er avril 2026

Moyens de paiement possibles :

Virement bancaire

Paiement en plusieurs fois sans frais (sur demande)

RIB/IBAN

Albert Chrystelle

FR76 1080 7000 6702 4193 6397 984 - Bic : CCBPFRPPDJN

☞ Procédure d'inscription

Pour valider votre participation :

Envoyer un mail de pré-inscription à :

☛ contact@chrystellealbertyoga.com

mentionnant :

Nom / Prénom

Numéro de téléphone

Copie du passeport (obligatoire)

Préférences alimentaires

Allergies éventuelles

Niveau de pratique

Type de chambre souhaité

Vous recevrez votre dossier d'inscription complet par mail.

Retourner le dossier signé et complet + paiement de l'acompte.

Un échange téléphonique est alors prévue ensemble sous 10 jours.

Je vous confirme votre réservation par téléphone et par mail!

☞ Conditions d'annulation

Annulation avant le 15 février 2026 :

Remboursement de toutes les sommes versées sauf l'acompte,

qui reste dû pour couvrir les frais engagés.

Annulation entre le 15 février et le 15 avril

Remboursement à hauteur de 50% du montant total de la retraite.

L'acompte reste non remboursable.

Annulation après le 15 avril :

Aucun remboursement possible.

Le montant total de la retraite reste dû, car l'hébergement et toutes les prestations auront été intégralement réservées et payées à l'avance.

Non-présentation ou départ anticipé :

Aucun remboursement ne peut être effectué.

Les prestations non utilisées ne peuvent pas être échangées ni reportées.

Possibilité de remplacer votre participation

En cas d'empêchement, vous pouvez proposer un-e remplaçant-e :

- jusqu'au 15 avril 2026
- sans frais supplémentaires
- (à condition que la personne réponde aux prérequis de la retraite)

C'est une solution douce et équitable.

Possibilité de remplacer votre participation

En cas d'annulation liée à l'organisatrice, au resort ou à une situation exceptionnelle indépendante de votre volonté (catastrophe naturelle, restrictions gouvernementales, etc.) :

☛ Remboursement intégral des sommes versées.
Aucun frais ne sera retenu.

Pour qui ?

Cette escale est pour vous si vous ressentez le besoin de :

- ✧ Ralentir et respirer autrement,
- ✧ Apaiser le mental,
- ✧ Vous reconnecter à la nature,
- ✧ Pratiquer un yoga doux et conscient,
- ✧ Faire de la place, à l'intérieur.

Il n'y a rien à réussir.
Juste à être là.



07 71 85 85 18



contact@chrystellealbertyyoga.fr

ET SI ON EN PARLAIT ?

Chaque escale commence par une conversation...



Chrystelle Albert
07 71 85 85 18



www.chrystellealbertyoga.com



contact@chrystellealbertyoga.fr

Les plus beaux voyages commencent bien
avant le départ.