

A serene sunset over a calm lake with reeds in the foreground. The sky transitions from a deep blue at the top to a soft orange and yellow near the horizon. The water reflects the colors of the sky, and the silhouettes of reeds are visible in the lower left corner.

Hanna Mattinen & Samira Aïche

LUONTO

Retour à l'essentiel

13-17 Juillet 2026
Retraite en Finlande

Rantasalmi / Lac Saimaa

En finnois, Luonto n'est pas
seulement la nature qui nous entoure;
c'est notre essence profonde.

Nouse, luontoni, lovesta.

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

Cette retraite est une invitation à se
dépouiller du tumulte du monde, à
franchir un passage et à laisser
émerger sa force vitale.



A full-page photograph of a sunset over a body of water. The sky is a mix of deep blue, orange, and yellow, with scattered clouds. The water is calm, reflecting the colors of the sky. In the foreground, there are some reeds or grasses sticking out of the water. In the background, a dark line of trees marks the shore.

Un appel vers plus de clarté,
de cohérence intérieure.

Le chemin proposé

Un parcours ouvert à tous, avec temps guidés, silence et moments d'intégration.

Inspiration

Travail de respiration, breathwork et écriture intuitive pour écouter ce qui vibre en soi.

Mouvement

Danse et mouvement intuitifs pour se réancrer dans sa puissance physique.

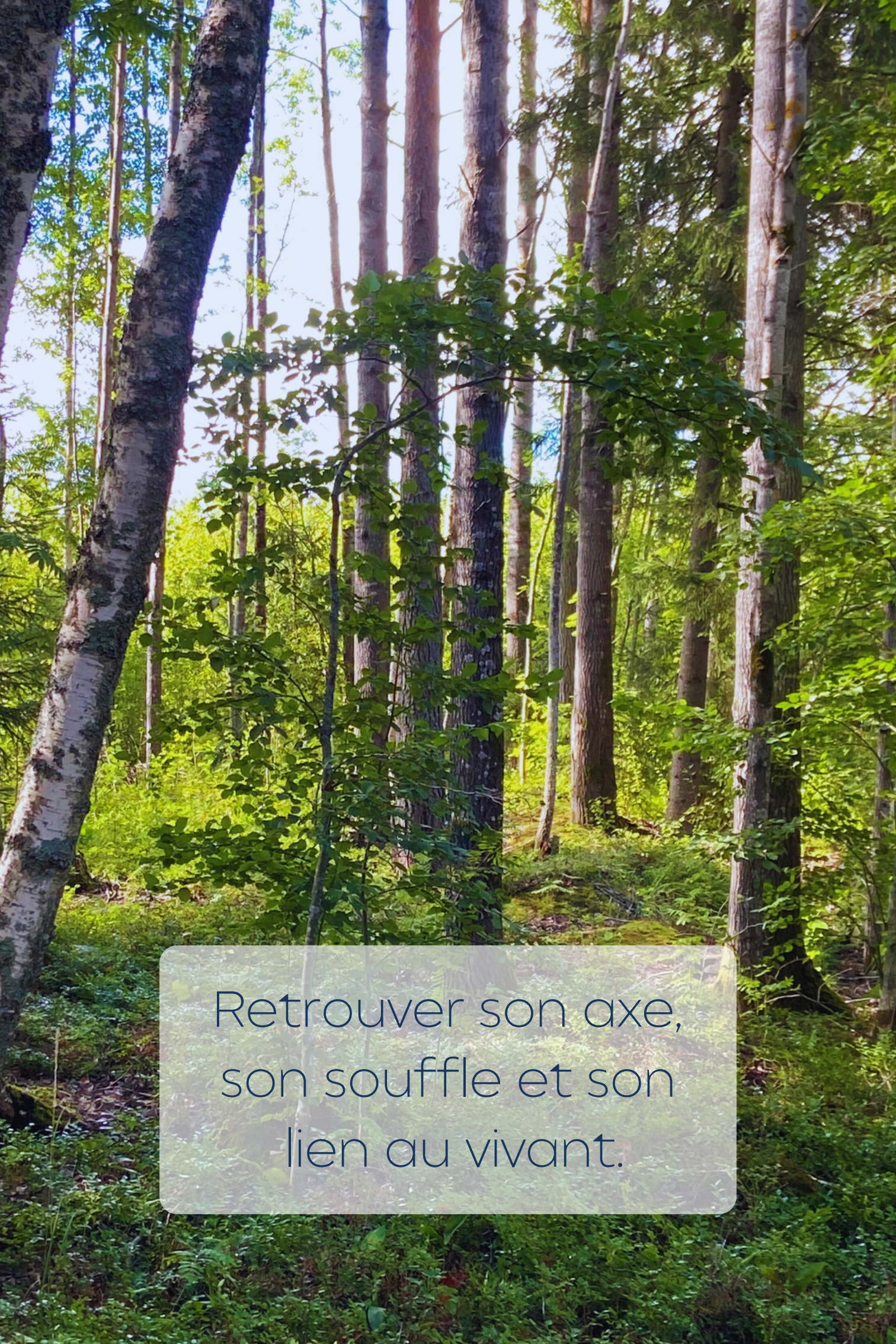
Présence

Méditation, silence et bains quotidiens en pleine nature pour revenir à l'essentiel.

Sacré

Rituels et cérémonies nordiques pour purifier l'esprit et se reconnecter au vivant.

***Sans prérequis - Débutants bienvenus
Maximum 8 pers.***



Retrouver son axe,
son souffle et son
lien au vivant.

Accompagnement

Samira et Hanna font converger leurs sensibilités et savoir-faire pour vous guider à travers cette retraite.

Hanna vous **ouvre les portes de sa terre natale**, sur les rives du Lac Saimaa.

Ensemble, elles créent un espace de présence entre traditions nordiques — sauna, silence et nature — et les mouvements intuitifs, pour un véritable retour à soi.

Le cadre est structuré, progressif et tenu avec expérience, dans le respect du rythme de chacun.

Qui nous sommes



Samira

Praticienne en soins holistiques, j'accompagne depuis plusieurs années les personnes en quête d'équilibre et de reconnexion. Mon approche s'appuie sur l'écoute, la présence et la transmission par le mouvement, à la fois simple et profond. J'ai à cœur de créer des espaces sécurisants où chacun peut se déposer, se retrouver et avancer à son propre rythme.

www.feelenergy8.com

Hanna

Née en Finlande, j'accompagne des personnes en quête d'équilibre à travers la respiration et des soins inspirés des sagesse ancestrales et des traditions nordiques, dont les cérémonies de sauna finlandais. Mon parcours international m'a amenée à explorer ce qui nous traverse, nous transforme et parfois nous dépasse. Je crée aujourd'hui des espaces ancrés et bienveillants où chacun peut se reconnecter à son *luonto* — sa force vitale.



hannaelina.com

Le lieu

Rantasalmi, là où la nature se révèle dans toute son authenticité et sa puissance.

Ce coin préservé de Finlande vous accueille dans des chalets en bois au bord du **Lac Saimaa**, le plus vaste du pays, en pleine nature à 3h30 d'Helsinki.

Juste en face s'étend le **Parc National de Linnansaari**, un sanctuaire protégé de forêts boréales, d'îles et d'eaux cristallines.



Le confort

La vie sur place est simple : l'eau vient du lac, les toilettes sont sèches et l'électricité se fait discrète.

Un véritable retour à l'essentiel.



Hébergement

- 2 chalets en bois et une petite cabane
- 2 chambres doubles par chalet (certaines avec lits superposés)

Installations

- Sauna au feu de bois
- Toilette au lac et au sauna, eau chaude disponible (pas d'eau courante)
- Toilettes sèches
- Électricité partielle
- Une barque et un paddle à disposition

Alimentation

- Deux repas par jour : végétariens ou à base de poisson selon les jours, locaux et de saison
- Petits-déjeuners légers
- Thé, café et collations disponibles en continu

La nature ne se presse pas,
et pourtant tout s'accomplit.

Proverbe finlandais



Cette retraite est pour VOUS si :

- Vous ressentez le besoin de vous relier et vous déposer en profondeur.
- Vous sentez l'appel à vivre une immersion en nature, dans des conditions simples et authentiques.
- Vous souhaitez explorer le silence, le corps et le sacré dans un cadre structuré, progressif respectueux du rythme de chacun.

Cette retraite ne vous conviendra peut-être pas, si :

- Vous recherchez un séjour de confort hôtelier ou des prestations de type bien-être classique.
- Les conditions rustiques ou le partage des chambres ne correspondent pas à vos besoins actuels.



Retraite en Finlande

LUONTO

13 - 17 juillet 2026

Pension complète. Logement en chambres doubles, dans cabanes traditionnelles.
Accompagnement.

TARIF : 1 690 CHF

EARLY BIRD : 1 590 CHF

jusqu'au 1er mai 2026

Hors vols et transferts

INFORMATION :

contact@hannaelina.com

Hanna: hannaelina.com / **Samira:** feelenergy8.com