

Voyage en Terre Sami

Au Pays des Aurores Boréales

Séjour de 8 Jours / 7 Nuits

Voyage en Laponie Suédoise en Terre SAMIS



Du 24 au 31 janvier 2025



DESCRIPTIF DU SÉJOUR

8 jours d'immersion en Laponie Suédoise, à Karesuando, à la frontière de la Finlande au cœur du peuple SAMI éleveur de Rennes.

Nous irons à la découverte de cette nature si particulière en se déplaçant en raquettes à neige accompagnée par Lena GREUS Chamane SAMI qui nous proposera des cérémonies en extérieur.

Chaque soir nous "chasserons" cette extraordinaire et magique lumière verte : les Aurores boréales en espérant les voir danser dans le ciel

Une semaine au cœur d'une nature aux premiers abords hostiles et pourtant si généreuse.

POINTS FORTS

- ❖ Raquettes à neige dans des paysages de nature pure, silencieux et d'une lumière si intense
- ❖ Observation des Aurores Boréales
- ❖ Journée sauna et bain Lapon
- ❖ Rencontre et interventions de Léna, Chamane SAMI, pour les cérémonies et toutes les activités autour de la méditation et de la spiritualité SAMI.
- ❖ Visite d'une ferme de Rennes
- ❖ La visite du musée des Samis
- ❖ Séances de méditations
- ❖ Réalisation d'ateliers créatifs
- ❖ Cuisine de tradition SAMI préparée par notre chef Dagny Töyrä

PROGRAMME DU SÉJOUR



JOUR 1 :

Rendez-vous à Kiruna à 13h00.

Accueil des participants par Gérard et Michaël à Kiruna à 13H à la gare routière. Puis transfert en bus 🚌 à 14h00 pour Karesuando (durée 3h00).

À notre arrivée à Karesuando autour de 17H, nous serons accueillis par Léna, Chamane SAMI, en tenue traditionnelle.

Installation dans vos chambres, Repas et soirée d'accueil.

Repas compris : Dîner à la « Maison Blanche »

Nuit à/au « Auberge **KARESUANDO VANDRARHEM** »

JOUR 2 :

Petit-déjeuner suivi d'une Cérémonie d'ouverture en lien avec la Terre Sacrée des Samis

Repas

Balade Raquettes à neige (environ 2h) suivi par des étirements SAMIS

Apéro suivi du Repas

Soirée :

- conte & histoire du peuple SAMI.
- symbolique animaux et des dessins sur les tambours traditionnels
- Ouverture de l'espace de création

22H00 à la rencontre des aurores boréales

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

0 m de dénivelée positive - 0 m de dénivelée négative - 3 à 6 km - 2 heures de marche effective

Repas compris : PDJ, repas du midi et Dîner à la « Maison Blanche »

Nuit à/au « Auberge KARESUANDO VANDRARHEM »

JOUR 3 :

Petit-déjeuner

Randonnée en raquettes à neige vers un lieu sacré, cérémonie Sapmi avec Lena – Honorer les esprits de la Terre et de la Nature.

Déjeuner

Cérémonie du sauna et informations sur le sauna

Dîner

Sauna puis à la rencontre des aurores boréales

0 m de dénivelée positive - 0 m de dénivelée négative - 3 à 6 km - 3 heures de marche effective

Repas compris : PDJ, repas du midi et Dîner à la « Maison Blanche »

Nuit à/au « Auberge KARESUANDO VANDRARHEM »

JOUR 4 :

Petit-déjeuner

Cérémonie de guérison

Déjeuner

Balade en raquettes à neige

Temps de méditation et atelier créatif

Apéro

Repas

Soirée :

- sur le chamanisme de manière générale
- A la rencontre des aurores boréales

0 m de dénivelée positive - 0 m de dénivelée négative - 3 à 6 km - 2 heures de marche effective

Repas compris : PDJ, repas du midi et Dîner à la « Maison Blanche »

Nuit à/au « Auberge KARESUANDO VANDRARHEM »

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

JOUR 5 :

Petit-déjeuner

Journée d'excursion jusqu'à Suija (1H30 en bus) et visite de la Ferme des rennes à Kuttanen
Randonnée en raquettes à neige à Suija jusqu'à un lieu considéré comme sacré en pleine forêt boréale avec Léna, la Chamane. Nous allumerons un feu et pourrons y faire des offrandes aux esprits de la Nature.

Retour à Karesuando

Dîner

Soirée :

- Initiation au [massage des 5 enveloppes](#) (koshas)
- Puis à la rencontre des aurores boréales

100 m de dénivellée positive - 100 m de dénivellée négative - 4 à 6 km - 4 heures de marche effective

Repas compris : PDJ et Dîner à la « Maison Blanche » + Pique-nique à la maison de Lena à Suija

Nuit à/au « Auberge KARESUANDO VANDRARHEM »

JOUR 6 :

Petit-déjeuner

Découverte et visite du musée Sami avec le conservateur

Déjeuner

Balade en raquettes à neige

Atelier créatif

Apéro

Dîner

Soirée :

- méditation guidée
- A la rencontre des aurores boréales

0 m de dénivellée positive - 0 m de dénivellée négative - 3 à 6 km - 2 heures de marche effective

Repas compris : PDJ, repas du midi et Dîner à la « Maison Blanche »

Nuit à/au « Auberge KARESUANDO VANDRARHEM »

JOUR 7 :

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

Petit-déjeuner

Atelier créatif et shopping

Déjeuner

Balade raquettes à neige (environ 2H) et étirements SAMI

Apéro

Dîner et soirée FESTIVE

Pouvant se poursuivre à la rencontre des aurores boréales

0 m de dénivelée positive - 0 m de dénivelée négative - 3 à 6 km - 2 heures de marche effective

Repas compris : PDJ, repas du midi et Dîner à la « Maison Blanche »

Nuit à/au « Auberge KARESUANDO VANDRARHEM »

JOUR 8 :

PDJ et Départ à 06h40 de Karesuando en bus en direction de Kiruna (durée 3h05)

Transfert en bus de Kiruna Busstation jusqu'à l'aéroport

Dispersion des participants à partir de 10H

Repas compris : PDJ tirée du sac préparée par notre chef cuisinière de la « Maison Blanche »

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant notamment en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants, de la disponibilité des hébergements ou tout autre événement inattendu. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

ACCUEIL

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

Le Jour 1, rendez-vous à Kiruna à 13h00.

DISPERSION

Le Jour 8, fin du séjour à Kiruna à 10h00.

ENCADREMENT DU SÉJOUR

Michaël ROUHAUD Accompagnateur en Montagne, Art-thérapeute & Olfactothérapeute, Coach Humaniste

N° de téléphone : 0622907004

Adresse e-mail : contact@aucoeurdesanature.com

N° Carte Professionnelle : 03421ED0233

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Nombre de participants minimum : 10 personnes

Nombre de participants maximum : 15 personnes

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile

- 1 sur une échelle de 1 à 4
- 2 à 4h de marche dans la neige damée ou dans neige tracée par l'accompagnateur en montagne. Très peu de dénivelés. Évolution lente. La distance quotidienne est entre 2 à 4 kms sauf la journée de 4H de marche.
- Aucune obligation de participer aux randonnées dans la neige
- Savoir marcher avec le désir de découvrir la magie e beauté de la laponie suédoise

HÉBERGEMENT / RESTAURATION

Type d'hébergement et catégorie : 7 nuits à l'Auberge **KARESUANDO VANDRARHEM**

Type de chambre pour le séjour : *chambre double, triple et dortoir*

Services inclus ou non : Les draps de lits sont fournis ainsi que les draps de toilettes

Repas : Pension complète principalement à la "Maison Blanche" en face de l'Auberge **KARESUANDO VANDRARHEM**.

Cuisine de tradition SAMI par Dagny Töyrä. Son héritage est entièrement Sami. Elle vient d'une famille Sami de Keinovuopio et elle vit à Karesuando.

Elle a travaillé durant plusieurs années comme cheffe de cuisine pour la municipalité de Kiruna. En plus de sa formation à l'art culinaire, elle a appris la cuisine végétarienne. Mais sa spécialité reste la cuisine sami qu'elle enseigne également.

TRANSFERTS INTERNES

- Ligne de bus Kiruna à Karesaundo pour se rendre à Karesuando (J1)

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

- Location d'un bus pour se rendre à Suija et visiter au retour la ferme aux rennes à Kuttanen (J5)
- Ligne de bus Karesaundo à Kiruna pour se rendre à Kiruna (J8)

PORTAGE DES BAGAGES

petit sac à dos pour les balades en raquettes à neige pour porter uniquement ses affaires personnelles

PRIX DU SÉJOUR

1975 € / personne

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement par Michael ROUHAUD Accompagnateur en Montagne diplômé d'état, Thérapeute et Coach Humaniste
- L'accompagnement de Lena GREUS Chamane SAMI
- L'accompagnement de Gérard LONGUET riche une longue expérience du chamanisme et Ostéopathe
- L'hébergement en Auberge, en chambre de 2 à 6 personnes (draps et linge de toilette fournis),
- La pension complète du dîner du Jour 1 au PDJ tiré du sac du Jour 8,
- Le transfert aller / retour en bus pour rejoindre les points de départ / arrivée de la randonnée
- le sauna
- la location de raquettes à neige
- la visite de la ferme aux Rennes
- Le matériel pour les ateliers créatifs
- Toutes les soirées à thème

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour,
- Les repas non compris : PDJ et repas du jour 1 + repas du midi et diner du jour 8
- Les boissons et les achats personnels,
- Les assurances (assistance rapatriement obligatoire, assurance annulation fortement conseillée, assurance bagages...),
- Les frais de dossier d'AEMV de 15 € / dossier
- votre équipement personnel
- Et tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

MATÉRIEL FOURNI

- raquettes à neige
- matériel de création pour les ateliers créatifs

ÉQUIPEMENT ET MATÉRIEL INDIVIDUEL A PRÉVOIR

Liste de l'équipement et du matériel indispensables à chaque participant

- Ordonnance obligatoire si traitement médical en cours

Sous-vêtement chaud	<input type="checkbox"/>
polaire	<input type="checkbox"/>
doudoune	<input type="checkbox"/>
veste de protection vent, neige, pluie	<input type="checkbox"/>
collant	<input type="checkbox"/>
pantalon de ski ou salopette ou surpantalon de type Gore-Tex	<input type="checkbox"/>
chaussette chaude	<input type="checkbox"/>
chaussure grand froid	<input type="checkbox"/>
guetre surtout si le pantalon ne descend pas assez bas	<input type="checkbox"/>
gant ou moufle	<input type="checkbox"/>
bonnet, bandeau, chapka	<input type="checkbox"/>

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

lunette de soleil et/ou masque	<input type="checkbox"/>
slip	<input type="checkbox"/>
brassière ou soutien gorge (pour les femmes)	<input type="checkbox"/>
maillot de bain (pour sauna ou bain nordique)	<input type="checkbox"/>
serviette de bain	<input type="checkbox"/>
trousse de toilette	<input type="checkbox"/>
vêtement confortable pour l'intérieur	<input type="checkbox"/>
chausson ou chaussure d'intérieur	<input type="checkbox"/>
sac de voyage de préférence souple comme duffel bag entre 60 à 90L	<input type="checkbox"/>
sac à dos à la journée 20 à 30 L	<input type="checkbox"/>
gourde ou thermos	<input type="checkbox"/>
couteau ou couteau multifonction	<input type="checkbox"/>
lampe frontale	<input type="checkbox"/>

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Méiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel

trousse à pharmacie avec couverture de survie	<input type="checkbox"/>
petit matériel : briquet, bougie, sifflet,	<input type="checkbox"/>
raquettes à neige avec ou sans bâton de marche	<input type="checkbox"/>
un morceau de karrimat ou tapis de sol ou peau de rennes pour s'asseoir dans la neige	

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie pour un séjour dans l'UE / EEE ou en Suisse
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- **L'assurance assistance / rapatriement est obligatoire.** Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM VOYAGES vous propose un contrat Europ Assistance comprenant l'assistance / rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.

INFORMATIONS COVID-19

L'ensemble des prestations du séjour s'effectue dans le strict respect de la réglementation et des mesures sanitaires en vigueur aux dates du séjour et sur le lieu du séjour.

Le covid n'étant plus considéré comme une situation exceptionnelle, en cas d'annulation de votre part pour cause de covid, les frais d'annulations prévus dans les Conditions Générales et Particulières de vente s'appliqueront. Une assurance annulation est donc fortement recommandée.

Pour plus d'information sur les formalités sanitaires en France, consulter le site suivant :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Pour un séjour hors France, consulter le site suivant en sélectionnant le nom du pays concerné :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination>

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur Tourisme et Voyage : MTV Médiation Tourisme Voyage - BP 80303 - 75823 Paris Cedex 17 - www.mtv.travel