

**DATES DU SÉJOUR**  
15 au 22 janvier 2025

## Voyage

### A la rencontre de la nature et du chamanisme SAMI

Séjour de 8 Jours / 7 Nuits

#### Voyage à la rencontre de la nature et du chamanisme SAMI



Du Mercredi 15 au Mercredi 22 Janvier 2025



#### DESCRIPTIF DU SÉJOUR

8 jours d'immersion en Laponie Suédoise, à Kiruna & 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 2 chamanes SAMI : **Lena GREUS & Peter FOURBEARS ARMSTRAND** qui nous proposeront 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.

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

## POINTS FORTS

- ❖ Raquettes à neige dans des paysages de nature pure, silencieux et d'une lumière si intense
- ❖ Observation des Aurores Boréales
- ❖ 4 jours à Kiruna avec **Peter FOURBEARS ARMSTRAND**
- ❖ 4 jours à Karesuando avec **Lena GREUS** dont 2 nuits au Camp Faravid
- ❖ Rencontre et interventions de Léna et Peter, Chamanes SAMI, pour les cérémonies et toutes les activités autour de la méditation et de la spiritualité SAMI.
- ❖ Rencontre avec Yana Mangi chanteuse de Joik chant traditionnel SAMI
- ❖ Séances de méditations
- ❖ Réalisation d'ateliers créatifs
- ❖ Cuisine de tradition SAMI préparée par notre chef Dagny Töyrä sur Karesuando

## PROGRAMME DU SÉJOUR



### JOUR 1 :

Rendez-vous à Kiruna à 12h00.

Accueil des participants par Jaya et Michaël à Kiruna à 12H. Puis transfert en bus 🇸🇪 à 30 kms du centre de Kiruna sur les terres de **Peter FOURBEARS ARMSTRAND**.

À notre arrivée, une première balade en raquette à neige ( environ 2H) pour découvrir la beauté de la Laponie Suédoise.

Repas chez Peter et le soir, première cérémonie en pleine nature avec **Peter FOURBEARS ARMSTRAND**.

**000 m de dénivelée positive - 000 m de dénivelée négative - 3 à 6 km - 2 heures de marche effective**

**Repas compris : Dîner chez Peter**

**Nuit à/au « CAMP RIPAN » ou autre lieu près de Kiruna**

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 2 :

Petit-déjeuner suivi d'une Cérémonie d'ouverture en nature, chaussée de nos raquettes à neige, en lien avec la Terre Sacrée des Samis  
Repas et transfert à 14H en bus pour karesuando.

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 :** 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  
Départ jusqu'à Suija ( 0H30 en bus )  
Randonnée en raquettes à neige jusqu'au Camp Faravid

Installation au camp + sauna lapon  
Dîner au camp Faravid  
Soirée au coin du feu

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

**Repas compris :** PDJ et repas à la « Maison Blanche » + dîner au Camp Faravid  
**Nuit à/au** Camp Faravid à Suija

## JOUR 4 :

Petit-déjeuner au coin du feu  
temps de silence en nature en binome autour du camp chaussé de vos raquettes à neige  
Repas au coin du feu

Cérémonie de guérison avec **Lena Greus**  
balade de nuit à la frontale autour du camp Faravid  
sauna lapon

Chant Joik autour du feu avec Yana Mangi  
Dîner au coin du feu et observation des aurores boréales

**000 m de dénivelée positive - 000 m de dénivelée négative - 3 à 6 km - 2 heures de marche effective**

**Repas compris :** PDJ, repas du midi et Dîner au Camp Faravid

**Nuit à/au** Camp Faravid à Suija

## **JOUR 5 :**

Petit-déjeuner autour du feu

balade en raquettes à neige autour du camp faravid

repas autour du feu

rangement du camp et retour jusqu'à Suija en raquettes à neige et retour en bus à karesuando ( 0H30 en bus )

apéro avec Lena Greus

Dîner

Soirée libre avant d'aller à la rencontre des aurores boréales

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

**Repas compris :** PDJ et lunch au Camp Fravid et Dîner à la « Maison Blanche »

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

## **JOUR 6 :**

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

Arrivée à kiruna et installation à l'hébergement .... puis visite de la vieille ville de kiruna retrouvaille et repas avec Peter FOURBEARS ARMSTRAND avec instruction atelier créatif route jusqu'a un lieu sacré avec balade en raquettes à neige et cérémonie avec Peter repas et retour à l'hébergement

**000 m de dénivelée positive - 000 m de dénivelée négative - 3 à 6 km - 2 heures de marche effective**

**Repas compris :** PDJ tirée du sac préparée par notre chef cuisinière de la « Maison Blanche » + repas midi à kiruna et repas du soir chez Peter

**Nuit à/au** « Camp Ripan » ou autre hébergement à kiruna

## JOUR 7 :

Petit-déjeuner

départ pour l'atelier de Peter pour création de hochet

- pendant qu'un groupe construit son hochet
- le deuxième groupe part en balade en raquettes autour du lac pres de chez Peter

Repas tous ensemble chez peter

Après-midi inversion des groupes du matin

Diner

Cérémonie autour d'un feu et se poursuivant à la rencontre des aurores boréales

Retour à l'hébergement à kiruna

**000 m de dénivelée positive - 000 m de dénivelée négative - 3 à 6 km - 2 heures de marche effective**

**Repas compris : PDJ au camp Ripan, repas du midi et Dîner chez Peter**

**Nuit à/au « Camp Ripan » ou autre hébergement à kiruna**

## JOUR 8 :

PDJ au camp ripan et retour chez Peter pour terminer la fabrication des hochets

Repas de cloture chez Peter

Retour à Kiruna en début d'après-midi

Dispersion des participants à partir de 14H

**Repas compris : PDJ au camp Ripan, repas du midi chez Peter**

*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

Le Jour 1, rendez-vous à Kiruna à 12h00.

## DISPERSION

Le Jour 8, fin du séjour à Kiruna à 14h00.

## ENCADREMENT DU SÉJOUR

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

N° de téléphone : 0622907004

Adresse e-mail : [contact@aucoeurdesanature.com](mailto: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

Indiquer le niveau de difficulté physique: 1 sur une échelle de 1 à 4

Données générales du parcours, dénivelés + et -, temps de marche et km / jour (facultatif) : 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

Détailler les aptitudes des participants requises pour ce séjour: Savoir marcher avec le désir de découvrir la magie e beauté de la laponie suédoise

## HÉBERGEMENT / RESTAURATION

**Type d'hébergement et catégorie** : 2 nuits à l'Auberge KARESUANDO VANDRARHEM + 2 nuits au camp Faravid + 3 nuits au camp Ripan ou autre hébergement à ou autour de Kiruna

**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** : Les repas à karesuando sont soit en Pension complète principalement à la "Maison Blanche" en face de l'Auberge KARESUANDO VANDRARHEM ou préparer pour le camp Faravid par notre cuisinière.

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.

AEM VOYAGES

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

04.79.70.41.59 - [aemvoyages@lesaem.fr](mailto: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](http://www.mtv.travel)

A kiruna les PDJS sont pris à notre hébergement. Les repas du midi et diner sont préparés ensemble chez Peter

### TRANSFERTS INTERNES

- Ligne de bus Kiruna à Karesuando pour se rendre à Karesuando ( J2)
- Location d'un bus pour se rendre à Suija ( J2) et (J5)
- Ligne de bus Karesuando à Kiruna pour se rendre à Kiruna (J6)
- Les transferts chez Peter se feront en taxi

### PORTAGE DES BAGAGES

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

### PRIX DU SEJOUR

**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 Peter FOURBEARS ARMSTRAND Chamane SAMI
- L'accompagnement de Jaya riche une longue expérience du chamanisme
- 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 location des sacs de couchage grand froid
- Le matériel pour les ateliers créatifs
- Toutes les soirées à thème

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 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
- sac de couchage
- 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"/>

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



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"/>
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"/>

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

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"/>
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