



20-25 (OU 27) SEPTEMBRE 2020  
STAGE DE YOGA  
EN ISLANDE

Yoga et randonnée au Pays des Elfes

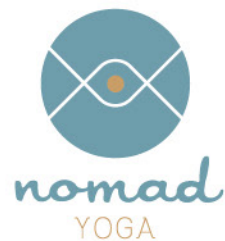


VENEZ VIVRE UN VOYAGE INTÉRIEUR ET VOUS RECONNECTER À VOUS MÊME  
UNE IMMERSION DANS LA NATURE DES FJORDS ISLANDAIS, HORS DU TEMPS.

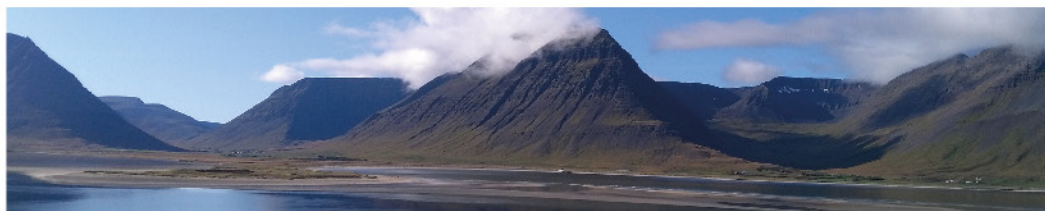


UN YOGA POUR TOUS, À EMPORTER PARTOUT AVEC SOI

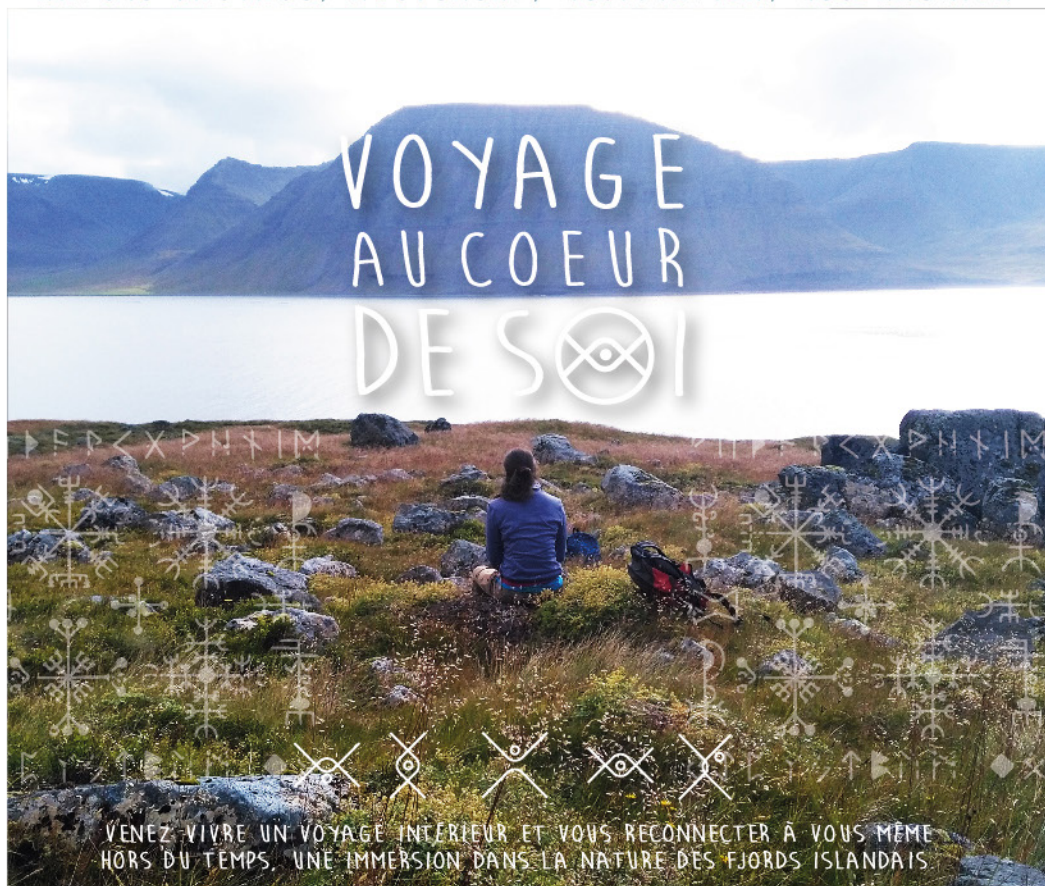




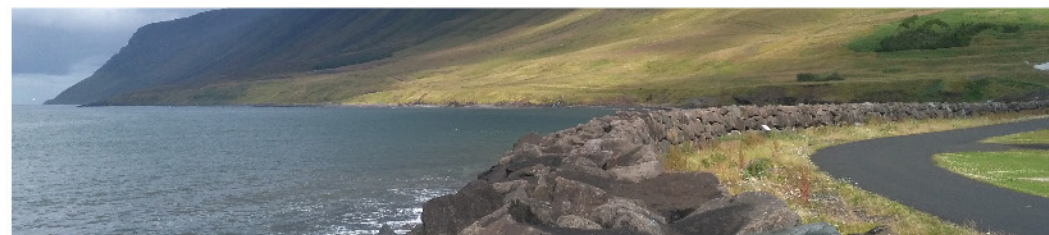
## AU PROGRAMME...



NATURE SAUVAGE, MOUVEMENT, RESPIRATION, RECONNEXION



VENEZ VIVRE UN VOYAGE INTERIEUR ET VOUS RECONNECTER A VOUS MEME  
HORS DU TEMPS. UNE IMMERSION DANS LA NATURE DES FJORDS ISLANDAIS



## YOGA ET RANDONNÉE AU PAYS DES ELFES

Du dimanche 20 au vendredi 25  
ou au dimanche 27 septembre 2020\*

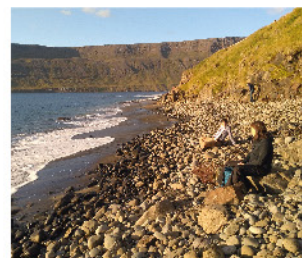
### YOGA, RESPIRATION, MÉDITATION

Deux sessions par jour accessibles à tous les niveaux, et en petit groupe pour développer ou approfondir une pratique individuelle et profiter d'une attention exclusive. Méditation, pranayama et pratique dynamique chaque matin et pratique douce, atelier thématique ou méditation/pranayama en fin de journée. Méditations dans la nature, bains sonores, mantras et poésie feront aussi partie de cette expérience qui vous permettra, si vous le souhaitez, de repartir à la fin du stage avec vos propres outils et un « contrat yoga » avec vous-même.



### RANDONNÉE, TOURISME ET BAINS THERMAUX

En alternance selon les jours, la météo et vos envies, visites touristiques, balades de quelques heures ou randonnées à la journée encadrées par une guide, ou encore baignades dans la chaleur bienfaisante des piscines chauffées par l'hydro-électricité.



\* N'hésitez pas à prolonger votre séjour sur place pour visiter l'Islande avant ou après le stage.



## LE LIEU

### LE MONDE DES ELFES, FLATEYRI

Le stage a lieu dans les fjords du nord-ouest de l'Islande dans le petit village de Flateyri qui se situe au bord de l'eau, au pied des montagnes et à une vingtaine de minutes de route de l'aéroport d'Isafjordur.

Vous serez chaleureusement accueilli au monde des elfes, un gîte aménagé avec amour par Lisa, une guide française qui a fait le pari de s'installer dans cette région reculée et sauvage de l'Islande pour vous la faire découvrir hors des sentiers battus. C'est une petite maison islandaise qui a l'habitude d'accueillir des groupes et des stages nature et sport (trail, randonnée, raquette à neige, ski, cascade de glace etc.). Les bains thermaux du village se situent à deux pas de la maison. Il y a également de magnifiques balades à proximité.

La maison offre 2 chambres de 2 places (en lits superposés) et une chambre de 4 places (lit double superposé et petits lits). Il s'agira en principe d'un groupe de 5 participants maximum et d'un stage où la vie en communauté sera privilégiée avec partage des chambres et de la salle de bain commune (et un coup de main en cuisine sera toujours apprécié également).

<https://www.lemondedeselfes-flateyri.com>





2020

# RÉTTIR

FN P P P C X P H X I M



EXCEPTIONNEL  
BONUS  
IMMERSION



## LE RÉTTIR OU LES GRANDS RASSEMBLEMENTS DE MOUTONS EN ISLANDE

Un jour dans l'année, fin septembre, tous les propriétaires de moutons en Islande rapatrient leurs bêtes pour l'hiver.

Lors de cet évènement local qui a lieu dans plusieurs centaines de villages et hameaux à travers l'Islande, tout le monde se retrouve pour donner un coup de main dans la bonne humeur générale afin de réunir les moutons en liberté puisque ceux-ci vivent dispersés dans la nature pendant la belle saison. Pendant le réttir, il faut récupérer tous les moutons pour ensuite les trier et les déplacer jusqu'aux enclos pour l'hiver.

C'est une journée extrêmement importante dans la vie des Islandais, très ancrée dans la tradition. Dès la veille, tous les éleveurs d'une région parcourent la lande à cheval, et commencent à rapatrier les moutons. Le lendemain, le triage commence. Les moutons sont introduits dans un enclos circulaire et divisé en petites sections. Une section pour chaque propriétaire. À son arrivée dans l'enclos, le mouton, marqué, rejoint la zone de son propriétaire.

Nous vous invitons à prolonger votre séjour jusqu'au dimanche 27 pour profiter de cette occasion exceptionnelle de participer au réttir de 2020 avec les habitants du fjord et ainsi vivre une expérience typiquement islandaise.

Pour en savoir plus et en photos: <https://photo.geo.fr/en-islande-cha-cun-cherche-son-mouton-29619#pure-laine-51166>

En video, le réttir 2018 à la ferme/hôtel Holt Inn vous donnera un bon aperçu du programme puisque c'est ici que nous irons: [https://www.youtube.com/watch?v=q5dBlgGHMok&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3zln\\_yJjfrnNJVjEXtXcxWnL0iYjBOEL4WYhOFpZ332gcaZn590T-6y8](https://www.youtube.com/watch?v=q5dBlgGHMok&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3zln_yJjfrnNJVjEXtXcxWnL0iYjBOEL4WYhOFpZ332gcaZn590T-6y8)





## LE DÉROULEMENT DU STAGE

Le programme suivant figure à titre indicatif.

Des modifications pourront être apportées aux horaires et au programme ultérieurement et le programme définitif sera finalisé en consultation avec les participants pour prendre en compte au mieux les envies de chacun et permettre de saisir les opportunités de découvertes locales qui se présenteront sur place (notamment selon la météo). **Venez donc avec l'esprit ouvert et de la flexibilité.**

### DIMANCHE - LE JOUR D'ARRIVÉE

> Arrivée des participants au cours de la journée (de préférence, par le vol du dimanche matin. Accueil et navettes organisées à partir de l'aéroport d'Isafjordur).

- > Installation des participants
- > Selon l'heure d'arrivée des participants :
  - Repas du midi
  - Exploration des environs
  - Pratique de yoga doux en fin d'après midi ou méditation/respiration
  - Repas du soir

### DU LUNDI AU VENDREDI

#### > La journée type

08.15	Thé, fruits, collation légère
09.00 - 11.00	Pratique de yoga du matin (méditation, respiration et postures)
11.30 - 12.30	Brunch (ou pique nique en cas de randonnée ou de sortie à la journée)
12.30 - 18.00	Randonnée, visite touristique, bains thermaux et/ou temps libre
18.00 - 19.00	Pratique de yoga doux / atelier thématique ou temps libre (un jour sur deux)
19.30 - 20.30	Repas du soir
21.00 - 21.30	Méditation, respiration ou bain sonore ou temps libre (un jour sur deux en alternance avec la session de yoga de fin d'après-midi)
<b>VENDREDI</b>	Départ des participants par le vol du vendredi soir sauf pour les participants au Réttir
<b>SAMEDI</b>	Réttir
<b>DIMANCHE</b>	Départ des participants par le vol du matin.

## MATÉRIEL POUR LE YOGA ET LA RANDONNÉE

**Merci d'apporter avec vous** votre tapis de yoga et tout accessoire dont vous avez besoin pour pratiquer (coussin de méditation, bloc, sangle etc.) ainsi qu'une tenue adéquate.

Pour les randonnées, prévoyez des chaussures de randonnées imperméables, des vêtements chauds (pensez aussi aux bonnet et gants) et imperméables (veste et pantalon) un petit sac à dos, une gourde et/ou petite bouteille thermos (les boissons chaudes sont souvent les bienvenues pendant les sorties).

N'oubliez pas vos maillots de bains et une serviette pour les bains thermaux (une serviette de bain vous sera fournie sur place pour le séjour).

En cas de doute, n'hésitez pas à nous poser la question.

## LES REPAS

Une collation légère sera servie le matin avant la pratique pour ceux qui en ont besoin (fruits, noix etc.).

Un brunch/déjeuner sera servi après la pratique du matin (ou pique nique en cas de sortie à la journée) ainsi qu'un repas le soir. Une cuisine végétarienne, et sans alcool, sera privilégiée mais du poisson et des spécialités locales pourront être occasionnellement préparées si les participants le souhaitent.

Eau, thé et tisanes à disposition, ainsi que des jus de fruits. Boissons supplémentaires payantes.

En cas d'intolérance ou d'allergies alimentaires, merci de les annoncer à l'avance.



## TARIFS STAGE DE YOGA EN ISLANDE

TOUT COMPRIS (HORS AERIEN)



### SEMAINE DE YOGA

DU 20 AU 25 SEPTEMBRE 2020  
du dimanche au vendredi après midi  
(départ par le vol du vendredi soir)



### SEMAINE DE YOGA + RÉTTIR

DU 20 AU 27 SEPTEMBRE 2020  
du dimanche au dimanche 27 septembre  
(départ par le vol du matin)

TARIFS	SEMAINE DE YOGA	SEMAINE DE YOGA + RÉTTIR
RÉDUIT (pour les inscriptions confirmées jusqu'au 31 mars inclus)	1550 CHF (1400 €)	1670 CHF (1500 €)
PLEIN	1750 CHF (1600 €)	1870 CHF (1700 €)

### INCLUS

- Logement au monde des Elfes (chambre partagée à 2 ou à 4, salle de bain partagée)
- 2 repas par jour et collations
- 2 sessions de yoga par jour
- Transport et guidage de toutes les sorties en groupe (randonnées, balades ou autres sorties touristiques et entrées aux bains thermaux)
- Accueil et navette à l'arrivée et au départ à l'aéroport d'Isafjordur
- 2 entrées par personne aux bains thermaux

### NON INCLUS

- Les vols (vol international jusqu'à Reykjavik et vol national de Reykjavik à Isafjordur)
- Escale(s) à Reykjavik (prévoir généralement 1 nuit à l'aller et parfois 1 nuit au retour selon les vols) : Le logement, les repas et autres dépenses à Reykjavik sont à votre charge.
- les frais d'entrée dans les musées ou autres lieux de visite payants choisis par les participants
- Entrées supplémentaires aux bains thermaux
- Boissons extra et autres dépenses personnelles ou activités individuelles
- Assurances de voyage

# TRANSPORT

Un petit récapitulatif ici :

[www.lemondedeselfes-flateyri.com/sur-les-traces-des-elfes](http://www.lemondedeselfes-flateyri.com/sur-les-traces-des-elfes)

2 étapes pour arriver au monde des elfes depuis Genève :

1) Genève – Reykjavik/ aéroport international de Keflavik

2) Reykjavik (Aéroport national) – Isafjordur

Il faut le plus souvent prévoir une escale d'une nuit à Reykjavik au moins à l'aller et souvent également au retour vu les horaires des vols internationaux et la distance entre l'aéroport international et l'aéroport national. L'aéroport international se situe à Keflavik à 45 mn – 1h du centre ville en bus.

Il faut disposer d'au moins 3 à 4h entre les 2 vols pour pouvoir enchaîner le vol international et le vol national.

À noter, un risque météo important qui peut entraîner des retards ou l'annulation du vol national : mieux vaut prévoir de la marge entre les vols pour éviter toute mauvaise surprise.

**Profitez en pour découvrir la capitale islandaise. Elle en vaut bien la peine !**

## VOL INTERNATIONAL : GENÈVE - REYKJAVIK

Depuis Genève, le vol pour Reykjavik, la capitale de l'Islande est d'environ 4h00.

Deux compagnies (Easyjet et Iceland Air) proposent des vols directs.

Il existe de nombreuses autres possibilités de vol par Paris, Amsterdam ou Zürich. Les tarifs varient et il est conseillé d'acheter votre billet au plus vite pour avoir de la place et le meilleur tarif (bagages compris).

**Donc si vous êtes tentés par le stage, inscrivez vous sans attendre et prenez directement votre billet d'avion ensuite.**

## VOL NATIONAL : REYKJAVIK - ISAFJORDUR

Depuis Reykjavik, l'aéroport d'Isafjordur est à 40 mn de vol seulement.

Les vols internes se prennent de l'aéroport national qui est situé près du centre ville de Reykjavik. Air Iceland assure la liaison entre Reykjavik et Isafjordur.

Une fois atterri à l'aéroport d'Isafjordur, le monde des Elfes et le village de Flateyri sont à 20 mn de voiture.

Vous serez accueilli à l'aéroport. Pensez donc à nous communiquer vos dates et heures d'arrivée dès que vous les connaissez.

**Si vous passez des vacances en Islande, avant ou après le stage, tenez nous informé si vous avez besoin de plus d'informations pour arriver jusqu'à Flateyri par la route par vos propres moyens.**

## CONDITIONS DE PAIEMENT ET D'ANNULATION

Le déroulement du stage est confirmé à partir de 4 inscriptions.

Pour vous inscrire, veuillez écrire à [gaellelaroque@hotmail.com](mailto:gaellelaroque@hotmail.com) pour obtenir le formulaire d'inscription.

L'inscription est confirmée par le renvoi du formulaire rempli et le paiement d'un acompte de 50% non récupérable en cas d'annulation.

Le solde est dû le 7 juin 2020 au plus tard.

Le paiement n'est pas remboursable sauf en proposant un(e) remplaçant(e) ou en cas de liste d'attente.



## COORDONNÉES BANCAIRES

GAËLLE LAROQUE  
AVENUE DE SÉVELIN 2B  
1007 LAUSANNE

IBAN CH82 00767 00OR 5476 1477  
Banque Cantonale Vaudoise  
Place St-François 14, CP 300  
1002 Lausanne

SWIFT/BIC BCVLCH2LXXX  
CCP 10-725-4

# L'ORGANISATEUR



UN YOGA POUR TOUS, À EMPORTER PARTOUT AVEC SOI



Gaëlle Laroque offre un accompagnement individualisé en petits groupes à travers des cours de yoga hebdomadaires à Genève ainsi que des ateliers et des stages. Formée à l'enseignement de différents styles de yoga, elle souhaite vous aider à trouver une pratique qui vous convienne et à la construire peu à peu d'où le concept de NOMAD YOGA



Informations & Inscription :  
gaellelaroque@hotmail.com  
fb.me/MyNomadYoga

