Méditation, randonnées créatives et écriture de haïku

Du 15 Avril au 22 Avril 2012
Avec Wangmo et Cédric Lémery

Se ressourcer en terre d'islande,
Relâcher les automatismes
et retrouver le chemin de connexions originelles

Des temps d'échanges, de rencontres et de magie partagés.

Introduction à la méditation et outils d'écriture pour délier l'inspiration.

Vos accompagnateurs :

Wangmo anime « les racines de la présence », une approche psycho-spirituelle non centrée sur le soi. Ex-enseignante de philosophie, elle est lama dans la tradition du bouddhisme tibétain et thérapeute par les contes et constellations . Elle guidera les méditations et les ateliers d'écriture.
http://www.creativessence.net
Cédric est docteur en physique de la terre, enseignant de sciences physique, il est à l'origine de http://www.delaphysique.com , première webfiction pédagogique. Vulgarisateur chevronné, il lèvera un coin du voile sur les phénomènes à l'œuvre dans ce lieu si particulier.
Harpa et Jean-Marc , fondateurs de l'agence **ALKEMIA TRAVEL**, encadrent les séjours. Ils guident avec une parfaite connaissance du monde visible et une grande sensibilité à l'invisible
http://www.alkemia.is

Un séjour au Lac Mývatn représente une immersion dans une nature très puissante et primitive mais où l'homme a su développer et conserver des traditions telles que la cuisson du pain dans le sol brûlant, la pêche sur la glace... La région de Mývatn offre une incroyable diversité dans un périmètre peu étendu et nous évite ainsi les longs déplacements en véhicule. La période choisie est hors saison touristique. Ceci pour plus de quiétude.
Les randonnées seront une occasion pour découvrir les richesses subtiles du lac : ses légendes, sa culture et ses traditions culinaires comme la truite ou l'agneau fumé à la tourbe, et bien d'autres encore...
Les balades qui dépendent de la météo et de l'inspiration de vos guides seront douces ou vitales, mystérieuses ou éblouissantes, mais se termineront chaque soir par un merveilleux bain chaud relaxant (entre 37°C et 42°C) dans des eaux naturelles bleue laiteuse riche en silice. Se baigner en plein hiver sous la voûte étoilée, le corps au chaud..... et la tête au frais, pratiquement seul au milieu d'une nature immense est une expérience inoubliable, dont certains ne peuvent plus se passer. Une sorte de Thalassothérapie à la genèse du monde. L'immensité du paysage, la très faible densité de population, la qualité de l'eau, de l'air, du silence et de la lumière font de Mývatn un lieu idéal pour se ressourcer.

EN PRATIQUE :

Hébergement : cottages de 3-4 personnes au bord du lac dans une ferme spécialisée dans la truite fumée.

Nombre de participants : 8 à 20

Nourriture : cuisine à tendance végétarienne à base de produits savoureux de qualité et locaux autant que possibles. Petit-déjeuner « scandinave » copieux, pique-nique à midi à base de pain islandais, de craque pain suédois, de poisson fumé ou mariné, d'excellent fromage islandais, de fruits frais ou secs, de légumes, de biscuits et de boissons chaudes. Le soir, dîner copieux et convivial à base de spécialités et de produits locaux : truite du lac, gigot d'agneau, légumes, riz, pâtes, huile d'olive, salade et excellents laitages dont le *skyr* aux myrtilles et le *súrmjolk*.
Un menu adapté peut être proposé aux 100% végétariens. Il est indispensable qu'un régime particulier ou une allergie à l'un ou l'autre aliment soient clairement signalés à l'inscription.
Pour la convivialité du groupe, mais rien d'obligatoire, nous recommandons à chacun d'apporter une petite spécialité de son terroir (biscuits, fromage, vin…). Une participation est demandée au groupe pour faire la vaisselle et préparer la table.

Descriptif :

Jour 1 : Arrivée à l'aéroport international, transfert vers l'aéroport domestique pour Akureyri dans le Nord (45' de vol) et bus privé pour Mývatn ; arrivée en fin d'après-midi, accueil et dîner. L'arrivée dans le fjord d'Eyjafjörður en avion et la route pour Mývatn sont splendides.
Jours 2 à 6 : Pratique, marches découverte dans la force des éléments, bains chauds naturels entre 38 et 42 °. Exploration des sites de Dimmuborgir, Hverfjall, Hverir, Höfði, Krafla, Dettifoss…
Jour 7 : Départ de Mývatn dans la matinée, visite des chutes de Godafoss et vol pour Reykjavik avec après-midi libre ; hébergement dans une guesthouse au centre ville au bord du lac.
Jour 8 : Vol international matinal

Prix : 1390 €

Inclus :

- vol domestique Reykjavik/Akureyri A/R
- guide local francophone du jour 1 au jour 7
- hébergement en chambre de 3 ou 4 personnes (lits faits), nous contacter pour chambre simple ou double.
- tous les repas du jour 1 (soir) au jour 7 (matin)
- bus privé de l'arrivée à Akureyri jusqu'au retour à Akureyri
- salle de pratique
- 4 entrées aux bains de Mývatn
- l'enseignement des disciplines proposées

Non inclus :

- Vol international
- transferts entre les aéroports (environ 25 €)
- transferts entre l'aéroport et la guesthouse de Reykjavik (environ 7 € en taxi)
- repas du jour 7
- assurance personnelle rapatriement

Important : il est conseillé de s'inscrire très tôt pour l'organisation et aussi pour vous permettre d'avoir des tarifs aériens intéressants.

Nous proposons en option un jour supplémentaire à Reykjavik ou deux jours supplémentaires dans le Nord. Nous contacter pour plus de renseignements.

Informations et inscription :

Site web agence Alkemia : www.alkemia.is
Courriel Agence ALKEMIA : contact@alkemia.is
Office : 00354-4451078
Skype : INBRIMI

Pensez aussi à votre équipement personnel :

- Chaussures de randonnée
- Veste en Goretex avec capuche
- Pantalon isolant de l'humidité
- Guêtres montantes de bonne qualité
- Chaussettes en laine bouclée
- Pull en laine naturelle ou polaire
- Chemise laine & fibres confortables
- Sous-vêtements iso thermiques haut et bas
- Tee-shirts
- Vêtements souples pour la pratique
- Lunettes de soleil
- Bonnet en laine
- Gants en laine
- Maillot de bain
- Trousse de toilette
- Crème solaire hydratante et stick lèvres