



Hygge

DU 28 MARS AU 3 AVRIL 2026



LA TOUSSUIRE
Les Sybelles 1800 - 2620m



Introduction

Chers visiteurs, propriétaires et habitants de La Toussuire,

Au nom de toute l'équipe de l'Office de tourisme de La Toussuire, nous sommes ravis de vous accueillir pour cette nouvelle édition hivernale de la semaine Hygge Winter à La Toussuire.

Un petit mot pour commencer...

Après le succès de notre première édition estivale, nous avons imaginé une version hivernale encore plus douce, **chaleureuse** et **enveloppante**. Cette semaine a été pensée comme une parenthèse hors du temps, une **invitation à ralentir, respirer et savourer** chaque instant au cœur des montagnes.

Le concept Hygge

Prononcé "**hoo-ga**", le Hygge est **un art de vivre** venu du Danemark qui célèbre les plaisirs simples : la **chaleur** d'un plaid, la lumière tamisée d'une bougie, un **moment partagé**, un chocolat chaud après une balade dans la neige... Plus qu'une tendance, c'est une **philosophie** qui invite à cultiver le bien-être, la **convivialité** et la **sérénité** des valeurs qui prennent tout leur sens ici, en hiver.



Remerciements

Nous adressons nos sincères remerciements à tous nos **partenaires, intervenants et prestataires** qui ont contribué avec passion à la création de ce programme. Leur créativité, leur savoir-faire et leur enthousiasme font de cette semaine une expérience unique, riche en découvertes et en émotions.



Conseil pratique

Pour réserver vos ateliers préférés, rien de plus simple : repérez **le QR code associé à chaque activité** dans ce livret, **scannez-le** avec votre téléphone et **accédez** directement à **la page de réservation** correspondante. Quelques secondes suffisent pour garantir votre place et composer votre programme cocooning sur mesure.

Nous vous souhaitons une merveilleuse semaine Hygge, pleine de douceur, de chaleur et de moments inoubliables.

L'équipe Hygge



Samedi 28 mars

Cercle d'ouverture



Gratuit | 18h30

Durée 1h

Dans une **ambiance douce et bienveillante**, ce cercle collectif vous invite à ralentir, vous **recentrer et poser une intention pour la semaine**. Découvrez le programme, ses intentions et thématiques, et laissez-vous inspirer par les pratiques proposées.



À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 12ans



30

SUR INSCRIPTION



Dimanche 29 mars

Cours de Pilates avec Cohecicoacheça



8€ | 10h & 14h45

Durée 45 minutes

Renforcez votre corps et votre esprit avec les cours de Pilates de Cohecicoacheça. Séances adaptées à tous niveaux pour **améliorer posture, souplesse et tonicité** dans un moment de bien-être et de détente.



À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 18ans



10

SUR INSCRIPTION



Massages Amma avec Frédéric Blanchet



Don libre | 13h à 18h

Durée 15 minutes



Hall de l'Office de Tourisme



À partir d'1m45



1 pers par créneau

SUR INSCRIPTION



Lundi 30 mars

Yin Yoga avec Cindy Apaisant'heure



20€ | 10h

Durée 1h

Cindy s'est formée auprès de **professeures reconnues internationalement** et partage sa passion pour le yoga avec une **extrême bienveillance**. Un **moment privilégié** que ce soit pour étirer le corps après quelques jours de ski ou pour vous accorder un **moment de détente**.

📍 À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 18ans



25

SUR INSCRIPTION



Méditation et voyage sonore avec Cindy Apaisant'heure



15€ | 11h15

Durée 1h

Lors de cette **séance de méditation**, vous apprendrez à **vous détendre profondément**, à apaiser votre esprit et à libérer vos tensions. Que vous soyez débutant ou pratiquant régulier, cette expérience vous permettra de **retrouver équilibre et harmonie**, tout en développant votre **pleine conscience** au quotidien.

📍 À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 18ans



20

SUR INSCRIPTION



Création d'encens avec l'atelier de parfumerie naturelle



15€ | 14h

Durée 2h30

Découvrez les **senteurs naturelles** lors d'un **atelier de création d'encens** animé par L'Atelier de Parfumerie Naturelle. Apprenez à associer résines, plantes, épices et poudres **100% naturelles**, puis créez votre encens selon vos envies et les **bienfaits recherchés**.

📍 À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 15ans



10

SUR INSCRIPTION



Yoga facial et automassage avec Be Facialiste



15€ | 14h30

Durée 1h15

Cet atelier transmet le **yoga facial** de façon **professionnelle**, avec une observation attentive de chaque participant. Les gestes sont expliqués, corrigés et adaptés aux **besoins spécifiques** de chaque visage : traits, tensions, tonicité et zones de fatigue.



Salle de coworking Office de Tourisme



À partir de 15ans



5

SUR INSCRIPTION



Conférence olfactive avec l'atelier de parfumerie naturelle



Gratuit | 17h

Durée 1h

Explorez l'**origine**, les **usages** et les **facettes olfactives** de matières premières comme le **santal**, le **cèdre**, le **patchouli**, le **benjoin**, l'**encens** ou la **myrrhe**. Des notes profondes au cœur des parfums modernes. Un **moment de partage** pour curieux et passionnés de **senteurs naturelles**.



Cinéma l'Igloo



Ouvert à tous

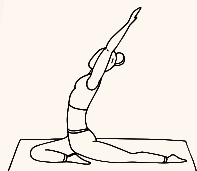


20

SUR INSCRIPTION



Hatha Yoga avec Marie Pascale



13€ | 18h

Durée 1h15

Offrez-vous un **moment de détente** avec Marie-Pascale. Ce yoga enchaîne les **postures** au rythme de la **respiration**, clé de la pratique. Sans recherche de performance, il invite à se **reconnecter à son corps** et à **son esprit**.



À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 8ans



20

SUR INSCRIPTION



Mardi 31 mars

Qi Gong Taoïste avec Léo Rubin



10€ | 10h

Durée 1h

Discipline alliant **mouvements doux**, **respiration** et **méditation** pour cultiver votre **énergie vitale**, le « **Qi** ». Débutant ou pratiquant, Léo vous accompagne avec **bienveillance** et **expertise** dans la découverte des principes essentiels du Qi Gong taoïste.



À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 13ans



18

SUR INSCRIPTION



Initiation au Tai Chi avec Léo Rubin



Le Tai Chi, art martial interne ancestral, se distingue par ses **mouvements lents** et **fluides** favorisant la circulation de l'énergie vitale. Découvrez les bases de cette discipline millénaire, guidé avec **expertise et patience** pour débutant ou initié.

10€ | 11h15
Durée 1h



À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 13ans



18

SUR INSCRIPTION



Snowga – Yoga sur neige avec Sadhaka Yoga



Le yoga comme vous ne l'avez jamais vécu : entre **neige**, **marche vivifiante**, **silence** et **panorama** à couper le souffle. Pas de performance, juste le plaisir de l'instant présent, la connexion à soi et les **bienfaits tonifiants** du froid pur de la montagne.

18€ | 11h
Durée 1h



À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 15ans



9

SUR INSCRIPTION



Atelier huiles essentielles avec Zazen Yoga Studio



L'atelier aborde les bases essentielles : **propriétés des huiles**, **précautions d'emploi**, **synergies efficaces et conseils pratiques** pour une utilisation au quotidien. Un **moment convivial** et enrichissant pour gagner en **autonomie** et intégrer les huiles essentielles dans une démarche de **bien-être naturel**.

15€ | 14h30
Durée 1h



À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 16ans

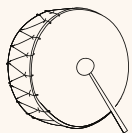


12

SUR INSCRIPTION



Initiation aux tambours chamaniques avec Katia



Envie d'explorer une **connexion profonde** avec vous-même et le monde qui vous entoure ? Laissez vous guider par Katia pour une **initiation aux tambours chamaniques** ! Que vous soyez novice ou simplement curieux, Katia vous accompagnera pas à pas dans **ce voyage sonore et spirituel**.

15€ | 18h
Durée 1h



À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 10ans



10

SUR INSCRIPTION



Focus : Mardi 31 mars

Découverte des massages du monde

Accordez-vous une parenthèse de détente cet hiver avec une découverte des massages du monde. Rendez-vous à l'étage de l'Office de Tourisme de La Toussuire, de 13h à 17h, sur **réserveur sur ligne**. Soins accessibles à tous, participation au don libre selon vos envies.



Massage découverte Chi Nei Tsang – Léo Rubin

Notre centre vital est le **ventre**. Il rassemble et combine toute l'énergie (« Qi ») nécessaire à la bonne santé globale. En le massant avec des gestes puissants et doux, plus ou moins profonds selon les besoins, le thérapeute vient **libérer les tissus** (fascias) qui enveloppe les **organes vitaux** et les viscères.  À partir de 18ans - Réserveur directement sur le stand



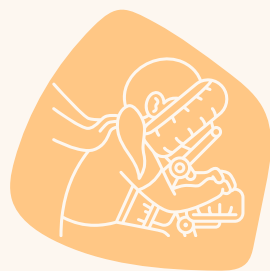
Massage intuitif/Holistique – Elina de Luterra

En fonction de vos besoins et ressentis. Elina de Luterra alliera ses compétences et son intuition pour vous offrir **un moment d'évasion et de relaxation** où les **tensions se dénouent** et **le corps se ressource**.  À partir de 7ans



Massages Amma – Frédérique Blanchet

Le massage Amma est un massage **assis, habillé et sans huile, d'origine japonaise**. Il agit principalement sur le **dos**, les **épaules**, la **nuque** et les **bras**. Par des **pressions, percussions** et étirements le long des méridiens énergétiques  À partir de 1m45



Massage ayurvédique – Jaycee Touch&Sound

À l'écoute de votre corps et de vos besoins du moment, ce **massage** harmonise les **énergies, libère les tensions** et invite à **une profonde détente**. Un instant privilégié pour se recentrer, se ressourcer et repartir plus léger.  À partir de 18ans



Mercredi 1er avril

Cercle de femmes avec Elina de Luterra



Laissez-vous guider par cette **parenthèse de douceur** entre femmes rythmée par des temps de paroles, d'introspection et de mouvements doux. Un espace de **soutien** sorore qui **nourrit le cœur** et soulage l'esprit.

Don libre | 10h30

Durée 1h30



À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 18ans



12

SUR INSCRIPTION



Assiette 'Art avec Natacha, micronutritionniste



5€ | 14h

Durée 1h



À l'étage de l'Office de Tourisme



De 8 à 12ans



6

SUR INSCRIPTION



Peinture alimentaire avec Natacha, micronutritionniste



5€ | 15h30

Durée 45minutes



À l'étage de l'Office de Tourisme



De 3 à 7ans



6

SUR INSCRIPTION



Atelier de cuisine avec Natacha, micronutritionniste



10€ | 17h

Durée 1h



À l'étage de l'Office de Tourisme



De 3 à 7ans



6

SUR INSCRIPTION



Atelier Fascia : Lenteur douceur et libération avec La Voie du Phoenix



8€ | 18h30
Durée 1h15

Découvrez et explorez ces structures profondes avec des **mouvements lents et doux** pour libérer **tensions** et **mémoires corporelles**. Accessible à tous, cet atelier favorise souplesse, détente, conscience corporelle et bien-être, tout en vous reconnectant à vous-même.

📍 À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 11ans

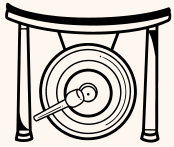


50

SUR INSCRIPTION



Relaxation sonore aux gongs avec La voie du Phoenix



Gratuit | 20h
Durée 1h15

Un **voyage sensoriel** unique au rythme des vibrations des gongs. Laissez-vous porter par les harmoniques pour relâcher **tensions physiques, mentales et émotionnelles** et vous offrir un moment profond de détente et de **reconnexion intérieure**.

📍 À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 8ans



50

SUR INSCRIPTION



Jendredi 2 avril

Séance de Shiatsu assis



20€ | 14h-18h
Créneau de 20minutes

Offrez-vous une pause de détente avec une séance de **shiatsu assis**. Guidée par Katia, praticienne certifiée, relâchez **tensions et fatigue**, et rechargez vos batteries pour un moment de **bien-être profond**.

📍 Salle de coworking Office de Tourisme



À partir de 10ans



1 pers par créneau

SUR INSCRIPTION



Atelier fabrication de cosmétiques naturels avec Marie naturopathe



20€ | 10h30
Durée 1h30

Lors de cet atelier, découvrez les bienfaits du **beurre de karité**, de la **cire d'abeille** et des **huiles essentielles**, et apprenez à créer un **baume** nourrissant et une **crème visage** douce et efficace, 100 % naturelle.

📍 À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 6ans



20

SUR INSCRIPTION



Massages Amma avec Frédéric Blanchet



Le massage Amma, **assis, habillé et sans huile**, est d'origine japonaise. Agissant sur **dos, épaules, nuque et bras**, il utilise pressions, percussions et étirements le long des méridiens pour **relâcher les tensions, réduire le stress** et revitaliser le corps.

Don libre | 13h-18h
Créneau de 15minutes



Hall de l'Office de Tourisme



À partir d'1m45



1 pers par créneau

SUR INSCRIPTION



Atelier Libérateur avec Juliette Augert



Un atelier alliant **expression corporelle** et **lâcher-prise** pour se reconnecter à ses sensations et s'exprimer librement. Guidé par une actrice formée au conservatoire, libérez la **créativité** qui sommeille en vous et explorez votre **âme d'artiste**.

20€ | 14h
Durée 1h



À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 14ans



20

SUR INSCRIPTION



Yoga Vinyasa avec Sadhaka Yoga Savoie



Sadhaka Yoga Savoie vous guide avec **bienveillance** sur le chemin du yoga et de la connaissance de soi, en travaillant **souffle** et **mouvement** pour créer l'union harmonieuse entre **corps et esprit**.

20€ | 15h30
Durée 1h



À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 16ans



25

SUR INSCRIPTION



Cérémonie du Cacao avec Hakena



Vivez un **moment de partage** et de **détente** autour d'un **cacao naturel** lors de cette cérémonie guidée par Hakena. Plongez dans un **voyage chamanique** avec chants amérindiens et tambours, pour éveiller vos sens, apaiser l'**esprit** et nourrir le cœur.

15€ | 17h
Durée 2h



À l'étage de l'Office de Tourisme



À partir de 12ans



20

SUR INSCRIPTION



Vendredi 3 avril

Séance de Shiatsu assis



Offrez-vous une pause de détente avec une séance de **shiatsu assis**. Guidée par Katia, praticienne certifiée, relâchez **tensions et fatigue**, et rechargez vos batteries pour un moment de **bien-être profond**.

20€ | 10h-18h

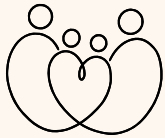
Créneau de 20minutes

Salle de coworking Office de Tourisme À partir de 10ans 1 pers par créneau

SUR INSCRIPTION



Conférence atelier : Constellations familiales avec Audrey Cinti



10€ | 14h

Durée 3h

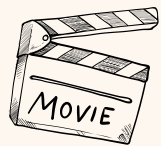
Lors de cette conférence-atelier, Audrey Cinti (Ek'Izia) vous initie aux **constellations familiales** dans un cadre bienveillant. Grâce à des mises en situation guidées, libérez les **blocages**, prenez conscience et retrouvez clarté et **harmonie** dans votre vie **personnelle** et **relationnelle**.

À l'étage de l'Office de Tourisme À partir de 18ans 50

SUR INSCRIPTION



Séance de cinéma « Un monde plus grand »



5€ | 18h

Durée 1h40

Un monde plus grand suit **Corine**, qui part en Mongolie enregistrer des chants traditionnels après la mort de son compagnon. Une **chamane** lui révèle qu'elle possède un **don rare** et l'entraîne dans une **initiation spirituelle** qui bouleverse profondément sa vie.

Cinéma Igloo À partir de 12ans 230 Réservation sur place

INSPIRÉ, IMAGINÉ ET CRÉÉ



PAR LA TOUSSUIRE

Festival Hygge

Le bien-être au sommet !



Rendez-vous cet été
DU 8 AU 11 JUILLET 2026