

Hygge

DU 17 AU 22 AOÛT 2025



LA TOUSSUIRE

Un petit mot...

Chers visiteurs, propriétaires et habitants de La Toussuire,

C'est avec une immense joie que nous vous accueillons pour la semaine **Hygge**, un événement entièrement dédié au **bien-être** et à la reconnexion avec soi.

Dans le rythme effréné de notre quotidien, il est plus que jamais essentiel de s'accorder des moments de calme pour se ressourcer. C'est pourquoi nous avons imaginé pour vous cette semaine unique, pensée comme une bulle de sérénité au cœur de nos magnifiques montagnes.

Que vous soyez à la recherche de **relaxation**, d'**activités douces** ou de **moments de partage**, notre programme a été conçu pour satisfaire toutes les envies, quel que soit votre âge.

Venez vous reconnecter à l'essentiel, savourer l'instant présent et repartir avec le plein d'énergie positive.

Nous remercions chaleureusement nos partenaires et intervenants qui ont rendu cet événement possible et vous souhaitons à toutes et à tous une merveilleuse semaine à La Toussuire.

Prenez soin de vous et profitez pleinement de chaque instant !

L'équipe Hygge



Concept :

Mais pourquoi Hygge ?

Inspiré par la langue danoise, hygge (qui se prononce « Hoo gah ») est devenu un concept culturel qui désigne une atmosphère chaleureuse, un sentiment de confort et de convivialité, souvent associé aux plaisirs simples de la vie.

Pourquoi participer à la semaine Hygge ?

Une semaine d'ateliers pour se reconnecter à soi

Tout au long de la semaine, en moyenne 7 ateliers par jour, sur des thématiques variées vous seront proposés. Laissez-vous guider par des intervenants passionnés lors de nombreux ateliers bien-être.

Un événement pour ralentir, respirer, savourer...

Nous vous invitons à ralentir le rythme, à vous recentrer sur vous-même et à profiter de moments simples et précieux, seul, en couple ou en famille.



Du 17 au 22 aout 2025 :

Dimanche 17 aout



Petit déjeuner

10h00
1h

Bienvenue à notre moment Hygge : un doux petit-déjeuner vous attend pour bien commencer la journée dans la bonne humeur et la convivialité !



∞



Chapiteau



OT Toussuire



5 €
14h00
1h30

Atelier holistique

Initiez-vous aux cristaux et au pendule : apprenez à ressentir leurs énergies, à les utiliser au quotidien et testez vos perceptions en atelier.



20



Chapiteau



Hakena



5 €
15h45
1h

Méditation chamanique

Voyage sonore chamanique : chants, tambours et méditation guidée pour explorer vos mondes intérieurs et vous reconnecter à vous-même et à la nature.



25



Chapiteau



Hakena

9

5 €
17h00
1h15

Numérologie stratégique

Découvrez vos talents, besoins et objectifs de vie grâce à la numérologie stratégique et décodez l'énergie de votre année personnelle.



∞



Chapiteau



Le monde de Cathy



20h30
2h30

La Veillée : soirée contee autour du brasero

Sous les étoiles, partagez une veillée magique au brasero avec Zian des Alpes, histoires envoûtantes et chamallows grillés en famille ou entre amis.



60



Eriscal



Zian des Alpes

Zoom sur le... *Village bien-être*

Le chapiteau se transforme en véritable village du bien-être !

Venez découvrir stands, ateliers, produits, soins et conférences, de 10h à 19h, les mardi 19 et vendredi 22 août. (Réf pages 8, 14 & 16).

Seront également présents sur la village bien-être :



Lundi 18 août



10 €
09h30
1h

Initiation Sophrologie

La sophrologie est une méthode alliant relaxation, respiration et conscience du corps pour mieux gérer stress et émotions lors d'un atelier pratique et théorique.

50

Chapiteau

Arnaud Quintaine
Sophie sophrologie



10 €
10h45
1h

Marche phronique

Allie balade en pleine conscience et exercices de sophrologie pour vous reconnecter à vos sensations, capacités et valeurs avec un accompagnement doux.

50

Chapiteau

Arnaud Quintaine
Sophie sophrologie



20 €
14h00
1h30

Atelier libérateur

Atelier d'expression corporelle, créatrice et de jeu. Corps exploré, rires et lâcher-prise garantis. Une expérience unique à La Toussuire.

15

Chapiteau

Juliette Augert



5 €
15h45
1h

Yoga du rire

Petite balade en nature suivie d'une séance de Yoga et Sophrologie du rire pour respirer, rire et se détendre ensemble dans un cadre serein et chaleureux.

30

Chapiteau

Thierry Bardagi



10 €
17h00
1h

Yoga adulte

Vivez une pratique dynamique qui pousse vos limites, pour un relâchement total et un bien-être profond, guidé par une approche sportive et énergique.

25

Chapiteau

Apaisant heure



10 €
18h15
45min

Méditation

Respirez, détendez-vous et laissez Cindy vous guider en méditation pour apaiser l'esprit, libérer les tensions et retrouver calme, équilibre et pleine conscience.

25

Chapiteau

Apaisant heure

...et pour cette journée

PACKAGE YOGA-MEDITATION

2 cours de yoga, 2 séances de méditation, 1 initiation sophrologie

44€



Mardi 19 août



Observation du soleil

10h00
15h00
2h

Observez étoiles, constellations et l'univers, manipulez instruments d'astronomie et explorez le ciel avec des passionnés qui répondront à toutes vos questions.



∞
Chapiteau

La boule de neige bleue



45 €
10h00
2h

Séance de breathwork

Respirez profondément, pratiquez des exercices guidés de breathwork, intégrez sensations, puis partagez en bienveillance.



∞
Salle Grèce

Mathilde Gottrand

9

Objectif de vie par la numérologie

10h00
Plusieurs
créneaux

Découvrez la numérologie en explorant votre chemin de vie, vos talents et les clés pour mieux vous épanouir au quotidien grâce à une séance guidée et personnalisée.



∞
Chapiteau

Le monde de Cathy



10h00
Plusieurs
créneaux

Sophrologie parent-enfant

Mini-séances de sophrologie pour partager un moment complice et apprendre à se relaxer. L'enfant découvre des exercices simples pour mieux gérer ses émotions.



∞
Chapiteau

Sophie Raucas
Dequier



10h00
Plusieurs
créneaux

Escape game et jeux ludiques bien-être

Vivez un escape game interactif mêlé à quiz et jeux coopératifs pour découvrir la vie en montagne tout en cultivant bien-être, équilibre et liens sociaux.



∞
Chapiteau

Steve de vous à l'autre



5 €
10h00
5 créneaux

Atelier micronutrition

Ateliers créatifs ludiques pour les 2-6 ans, 6-12 et adultes pour découvrir ou redécouvrir les aliments.



Selon atelier
Chapiteau

Natacha Alilenant



Plusieurs
créneaux

Don libre

10h00



5 €

10h15

Plusieurs
créneaux



20 €

14h00

1h15

Massage Chi nei tsang

Massage du ventre, pour libérer l'énergie vitale du ventre, favoriser la circulation du Qi et améliorer votre bien-être global.



∞ Chapiteau



Léo Rubin

Atelier naturopathie

Atelier dégustation, astuces et recettes pour booster votre énergie. Atelier reflexologie plantaire et atelier baume à lèvre.



Selon atelier



Chapiteau



Marie Bernard

Atelier saponification à froid

Créez vos savons artisanaux avec Alpamaya, découvrez les bienfaits des ingrédients naturels, initiez-vous à la saponification à froid et repartez avec vos créations.



10 Chapiteau



Alpamaya



Bain de Gong

Mini-conférence sur la sonothérapie suivie d'une relaxation sonore immersive aux gongs, bols tibétains et handpan pour apaiser corps, esprit et émotions.



40 Chapiteau



La voix du phoenix



Concert de Handpan

Concert de handpan au bord du lac, une parenthèse musicale apaisante portée par les vibrations envoûtantes d'un instrument unique, en pleine nature.



∞ Chapiteau



Quentin Kayser



Observation des étoiles/lune

ANNULÉ



∞ Eriscal



La boule de neige bleue

21h30
1h30

Mercredi 20 août

Journée spéciale parents/ens

Un package accessible pour partager des moments uniques avec vos enfants !



15 €
9h30
1h

Yoga parents/ens

Postures en duo, jeux de respiration, relaxation et câlin final. Un moment complice pour rire, bouger et renforcer le lien en douceur.

10 Duos

Chapiteau

Zazen Yoga



9 €
10h45
1h

Bulles. balles. ballon

Moment doux et ludique avec balles et ballons sensoriels. Bébé découvre son corps, ses sens, et renforce le lien. Échange entre parents en fin d'atelier.

6 Duos

Chapiteau

Céline Ambrosetto



13h30
1h15

Sieste contée

Zian des Alpes vous invite à une sieste contée mêlant histoires et musiques apaisantes. Un moment doux, poétique, à partager en famille ou entre amis.

30

Chapiteau

Zian des Alpes



9 €
15h00
1h

Atelier des émotions parents-ens

Jeux, histoires, mouvements et exercices de respiration pour aider enfants et parents à reconnaître, nommer et accueillir leurs émotions en confiance.

6 Duos

Chapiteau

Céline Ambrosetto



10 €
16h15
17h30
1h

Atelier Poterie parents-ens

Atelier parent-enfant pour découvrir le modelage de l'argile, créer ensemble des objets uniques, partager rires et complicité avec Frédérique.

5 Duos

Chapiteau

Frédérique Pétillons

...et pour cette journée

PACKAGE PARENT-ENFANT

25€

1 séance de yoga, 1 sieste contée, 1 atelier émotions, 1 atelier poterie

6 - 12 ans



Jeudi 21 août



10 €

9h30

1h

Biokynésie

Biokynésie : mouvements doux, respiration et auto-massages pour stimuler énergie, digestion et bien-être. Une méthode naturelle pour retrouver vitalité et équilibre.

20

Chapiteau

Hakena



10 €

10h45

1h

Brain Gym

Brain Gym® stimule votre cerveau par des mouvements simples. Améliore concentration, mémoire, coordination et gestion du stress pour un esprit plus vif au quotidien.

20

Chapiteau

Hakena



15 €

13h30

1h

Atelier huiles essentielles

Explorez la puissance des huiles essentielles via les sens et les émotions. Apprenez à créer vos rituels bien-être et repartez avec une brume ou un roll-on personnalisé.

12

Chapiteau

Zazen Yoga



15 €

14h45

1h

L'art du rituel Skincare

Apprenez à créer votre rituel skincare soir & matin avec Cathy, facialiste. Diagnostic peau, gestes d'automassage et routine sur-mesure pour une peau éclatante.

10

Chapiteau

Cathy Berthier



10 €

16h00

1h

Qi Gong

Mouvements lents de respiration et de méditation pour améliorer la souplesse, l'énergie vitale, réduire le stress et renforcer votre bien-être quotidien.

18

Chapiteau

Léo Rubin



10 €

17h15

1h

Tai Chi

Par ses mouvements lents et fluides, le Tai Chi améliore l'équilibre, la souplesse, la force et la sérénité. Léo vous accompagne pour cultiver bien-être.

18

Chapiteau

Léo Rubin



10 €

18h45

1h

Initiation aux tambours chamaniques

Explorez le rythme chamanique et les chants intuitifs avec Katia. Connectez-vous à votre sagesse intérieure lors d'un voyage sonore unique et transformateur.

10

Chapiteau

Katia Delcourt

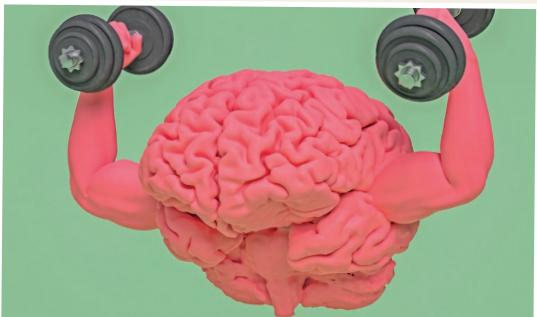
Une semaine à la carte :



PACKAGE DECOUVERTE

49€

1 atelier numérologue, 1 séance de yoga, 1 initiation à la sophrologie, 1 atelier Brain Gym, 1 séance de Qi Gong



Vendredi 22 août



10h00
Plusieurs
créneaux

Sophrologie parent-enfant

Mini séances de sophrologie pour partager un moment complice et apprendre à se relaxer. L'enfant découvre des exercices simples pour mieux gérer ses émotions.



Chapiteau



Sophie
Raucas Dequier



10h00
5 créneaux

Atelier micronutrition

Ateliers créatifs ludiques pour les 2-6 ans, 6-12 et adultes pour découvrir ou redécouvrir les aliments.

Selon atelier

Chapiteau

Natacha Alilenant



Don libre
10h00
Plusieurs
créneaux

Massage Amma

Technique de massage japonaise pratiquée sur une chaise ergonomique. Habillé et sans huile.



Chapiteau



Nymphéa



Don libre
10h00
Plusieurs
créneaux

Massage Chi nei tsang

Massage du ventre, pour libérer l'énergie vitale du ventre, favoriser la circulation du Qi et améliorer votre bien-être global.



Chapiteau



Léo Rubin

9

10h00
Plusieurs
créneaux

Objectif de vie par la numérologie

Découvrez vos talents, besoins et objectifs de vie grâce à la numérologie stratégique et décodez l'énergie de votre année personnelle.



Chapiteau



Le monde
de Cathy



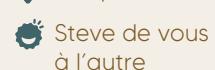
10h00
Plusieurs
créneaux

Escape game et jeux ludiques bien-être

Vivez un escape game interactif mêlé à quiz et jeux coopératifs pour découvrir la vie en montagne tout en cultivant bien-être, équilibre et liens sociaux.



Chapiteau



Steve de vous
à l'autre



45 €
10h00
2h

Séance de breathwork

Respirez profondément, pratiquez des exercices guidés de breathwork, intégrer sensations, puis partagez en bienveillance.

10

Salle Grèce

Mathilde Gottrand



5 €
17h00
2h

Atelier sylvothérapie et sensoriel

Marchez les yeux fermés, jeux sensoriels avec une connexion à l'énergie des arbres. Découvrez leur vie secrète en douceur.

20

Chapiteau

Thierry Bardagi



19h15
45min

Concert de gongs

Plongez dans une bulle de détente avec un concert de gongs immersifs. Vibrez au son des gongs entre ciel et montagne

∞

Chapiteau

Vibration océanes



Les conférences :

Mardi 19 Août



10h00
1h

Sophrologie et respiration

Arnaud et Sophie vous présentent les bienfaits de la sophrologie et de la respiration lors d'une conférence interactive pour retrouver calme, équilibre et vitalité.



Chapiteau

Arnaud Quintaine
Sophie Sophrologie



11h30
30 min

Qu'est-ce que la Kinésiologie ?

Conférence avec Nelly Berliox pour découvrir la kinésiologie, méthode douce qui libère les blocages physiques, émotionnels et énergétiques pour un mieux-être global.



Chapiteau

Nelly Berliox



13h30
45 min

La pharmacie naturelle

Conférence avec Frédéric Blanchet pour apprendre à créer une trousse de santé naturelle, simple et efficace, en utilisant les bienfaits des plantes et remèdes naturels.



Chapiteau

Frédéric Blanchet



Autoproduire ses semences

Reprenez le pouvoir sur vos cultures ! Apprenez à récolter, conserver et reproduire vos semences pour une autonomie durable au jardin et préserver la biodiversité.



Chapiteau

Noélie - Ferme de la Fournache



16h15
30 min

Charge mentale parentale

Être parent, c'est gérer mille tâches et émotions.

Reprenez votre souffle et trouvez l'équilibre grâce à cette conférence sur la charge mentale parentale.



Chapiteau

Céline Ambrosetto



Atelier secret

Un atelier secret vous est proposé dans le village bien être par Juliette Desmettre, professeure de kundalini yoga. Ouvrez votre voix et votre cœur.



Chapiteau

Juliette Desmettre

Vendredi 22 Août



10h15
30 min

Kinésiologie animale

Découvrez la kinésiologie animale, une approche douce et intuitive qui aide à décoder les besoins de votre animal et à renforcer votre complicité au quotidien.



Chapiteau



Franzine Lang



11h15
45 min

La naturopathie familiale au quotidien

Découvrez comment prendre soin naturellement de votre famille avec des gestes simples et efficaces pour une santé durable et un bien-être au quotidien.



Chapiteau



Frédéric Blanchet



14h00
45 min

Bien-être et sens au travail

Trouver sens et bien-être au travail pour mieux s'épanouir. Explorez comment aligner votre vie professionnelle avec vos valeurs et aspirations profondes.



Chapiteau



Marjorie Bellet



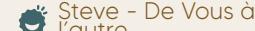
15h00
1h

Bien-être au travail pour les saisonniers

Steve Weyn explore le bien-être des saisonniers, les défis liés à la précarité et propose des pistes concrètes pour améliorer leur quotidien professionnel.



Chapiteau



Steve - De Vous à l'autre



16h30
30 min

La respiration comme porte vers nos profondeurs

Mathilde Gottrand vous invite à découvrir comment la respiration consciente ouvre la porte à votre monde intérieur, pour mieux vous apaiser et vous recentrer.



Chapiteau



Mathilde Gottrand



17h15
45 min

L'alchimie des sens : huiles essentielles

Découvrez la puissance vibratoire des huiles essentielles, bien plus que des parfums. Conférence avec Elsa, prof de yoga et conseillère en huiles essentielles.



Chapiteau



Zazen Yoga



18h00
1h

Les 5 étapes de la guérison

Explorez avec Léo Rubin les 5 étapes de la guérison taoïste pour retrouver équilibre, énergie et harmonie entre corps, esprit et environnement face au stress.



Chapiteau



Léo Rubin

Rappel des packages Hygge:

Envie de mieux profiter de l'expérience Hygge et de vous offrir un panel de douceur ?

Découvrez nos packages bien-être, pensés pour vous permettre de ralentir, vous recentrer et prendre soin de vous, en toute simplicité :

Package Yoga-Méditation / Découverte / Parent-enfant

PACKAGE YOGA-MEDITATION

2 cours de yoga, 2 séances de méditation, 1 initiation sophrologie

44€

1



2

PACKAGE DECOUVERTE

1 atelier numérologue, 1 séance de yoga, 1 initiation à la sophrologie, 1 atelier Brain Gym, 1 séance de Qi Gong

49€

PACKAGE PARENT-ENFANT

1 séance de yoga, 1 sieste contée, 1 atelier émotions, 1 atelier poterie

6 - 12 ans

25€

3



Welcome Bag inclu dans votre package

Minis savons (Alpamaya) + Carnet & Stylo + Carte Mantra + Tisanes

Dictionnaire Bien-être A à Z

Massage Aroma

Massage assis d'origine japonaise, réalisé habillé. Très efficace pour détendre rapidement le dos, les épaules et la nuque.

Bain de gong

Immersion sonore durant laquelle des gongs sont joués. Leurs vibrations relaxantes aident à lâcher prise, rééquilibrer l'énergie et méditer profondément.

Brain Gym

Enchaînement de mouvements simples pour stimuler les connexions cérébrales. Améliore la concentration, la coordination et la clarté mentale.

Breathwork

Ensemble de techniques de respiration active visant à libérer les blocages émotionnels et énergétiques, et à renforcer la connexion corps-esprit.

Biokynésie

Gymnastique douce issue de la naturopathie. Travaille les muscles profonds et les organes pour améliorer la santé globale en conscience.

Handpan

Instrument de percussion mélodique aux sonorités enveloppantes. Utilisé en méditation ou relaxation, il favorise l'ancrage et l'harmonie.

Holistique

Approche globale qui prend en compte l'être humain dans toutes ses dimensions : physique, mentale, émotionnelle, énergétique et spirituelle.

Huiles essentielles

Extraits aromatiques de plantes aux vertus thérapeutiques. Utilisées en diffusion, massage ou inhalation pour soutenir santé et émotions.

Kinésiologie

Méthode douce qui utilise des tests musculaires pour détecter et libérer les blocages émotionnels, énergétiques ou physiques. Elle aide à retrouver un équilibre global.



Kinésiologie animale

Adaptée aux animaux, cette technique permet d'identifier stress, douleurs ou troubles du comportement, en se basant sur leur langage corporel et énergétique.

Méthode Lumen Care

Approche thérapeutique douce utilisant la lumière, la couleur et les fréquences pour rééquilibrer les systèmes énergétiques du corps. Elle favorise la régénération cellulaire et l'harmonie émotionnelle.

Méditation

Pratique de l'attention ou de la pleine conscience, en silence ou guidée. Elle aide à calmer le mental et à développer la clarté intérieure.

Méditation chamanique

Pratique guidée basée sur les traditions ancestrales chamaniques. Elle invite à un voyage intérieur à l'aide du tambour, pour se reconnecter à soi, à la nature ou à ses guides spirituels.

Marche phronique

Balade consciente combinant respiration, posture et intention. Elle invite à marcher lentement pour mieux se recentrer et réguler ses émotions.

Naturopathie

Médecine douce fondée sur l'hygiène de vie, la nutrition, les plantes et les techniques naturelles pour soutenir l'auto-guérison du corps et prévenir les déséquilibres.

Numérologie stratégique

Outil de connaissance de soi fondé sur les chiffres liés à votre date de naissance. Permet d'identifier vos forces, potentiels et axes d'évolution personnelle ou professionnelle.

Qi Gong

Pratique énergétique chinoise alliant mouvements lents, respiration et concentration. Elle renforce la vitalité et l'équilibre intérieur.

Reinforcement vibratoire

Technique énergétique qui utilise les fréquences (sons, ondes, lumière) pour «réinformer» les cellules et dissoudre des mémoires émotionnelles ou perturbations énergétiques.



Reflexologie plantaire

Stimulation de zones précises du pied correspondant aux organes internes. Favorise l'équilibre du corps et la détente générale.

Sonothérapie

Utilisation thérapeutique des sons (bols tibétains, gongs, voix, diapasons...) pour harmoniser les fréquences du corps, réduire le stress et faciliter l'alignement énergétique.

Sophrologie

Méthode douce mêlant respiration, détente musculaire et visualisation positive pour améliorer le bien-être au quotidien et la gestion du stress.

Sylvothérapie

Pratique de reconnexion à la nature par le contact conscient avec les arbres. Réduit le stress, apaise le mental et régénère l'énergie.

Tambours chamaniques

Instruments traditionnels utilisés pour induire un état méditatif profond. Le battement régulier guide vers l'introspection ou le voyage intérieur.

Tai Chi

Art martial doux et fluide. Enchaînements lents qui favorisent la détente, l'équilibre, la souplesse et l'énergie vitale.

Yoga

Discipline millénaire alliant postures, respiration et méditation. Améliore souplesse, concentration, équilibre et vitalité.

Yoga du rire

Atelier ludique mêlant rires simulés, respiration et jeux collectifs. Libère les tensions, stimule l'optimisme et les liens sociaux.



PLAN HYGGE





Merci a nos partenaires :

Alpamaya, Les pensées comestibles & Les Alpes

et nos prestataires :

Apaisant'heure, Zazen Yoga Studio, Atelier Libérateur, Marie Bernard Naturopathe, Nelly Kinésiologie, Mathilde Gottrand, Son et energie, Qi Gong & Chi Nei Tsang par Léo Rubin, Au coeur de soi, Sophie Raucaz Déquier, Frédéric Blanchet, Alilenat, L'institut, Céline Ambrosetto, Vibration océanes, De vous à l'autre, La boule de neige bleue, Arnaud Quintaine, Franzine, Quentin Kayser, Hakena, Thierry Bardagi, Manon Bourgeat, Eveil des cimes, L'atelier de Fred, Le monde de Cathy, Alpamaya, La voie du phoenix, Ferme de la fournache, 3eme manche, Chemins du bien-être, Anahata, Maxime Caron Zian des Alpes

