



  
*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 août 2025 :

## Dimanche 17 août



### *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



### *Atelier holistique*

5 €  
14h00  
1h30

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



### *Méditation chamanique*

5 €  
15h45  
1h

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

### *Numérologie stratégique*

5 €  
17h00  
1h15

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



∞



Chapiteau



Le monde de Cathy



### *La Veillée : soirée contée autour du braséro*

20h30  
2h30

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



60



Eriscail



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.



∞



Eriscal



La boule de neige bleue



## Séance de breathwork

45 €  
10h00  
2h

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



10



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



## Sophrologie parent-enfant

10h00  
Plusieurs créneaux

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



## Escape game et jeux ludiques bien-être

10h00  
Plusieurs créneaux

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



## Atelier micronutrition

5 €  
10h00  
5 créneaux

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

## 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



8 €

10h15

Plusieurs  
créneaux

## Atelier naturopathie

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



Selon atelier



Chapiteau



Marie Bernard



20 €

14h00

1h15

## 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



18h00

1h30

## 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



20h30

1h

## 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



21h30

1h30

## Observation des étoiles/lune

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



∞



Eriscal



La boule de neige bleue

# Mercredi 20 août

## Journée spéciale parents/enfants

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



15 €  
9h30  
1h

### Yoga parents/enfants

Postures en duo, jeux de respiration, relaxation et cône 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-enfants

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-enfants

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

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

25€

6 - 12 ans



# Jeudi 21 août



## Biokynésie

10 €  
9h30  
1h

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



## Brain Gym

10 €  
10h45  
1h

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



## Atelier huiles essentielles

15 €  
13h30  
1h

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



## L'art du rituel Skincare

15 €  
14h45  
1h

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



## Qi Gong

10 €  
16h00  
1h

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



## Tai Chi

10 €  
17h15  
1h

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



## Initiation aux tambours chamaniques

10 €  
18h45  
1h

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

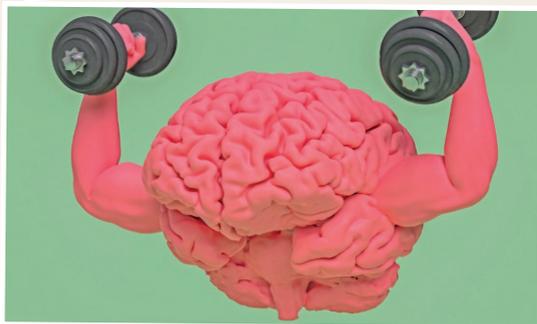
# Une semaine à la carte :

49€



## PACKAGE DECOUVERTE

1 atelier numérologie, 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 Allenant



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 décidez 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



## Séance de breathwork

45 €  
10h00  
2h

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

- 10
- Salle Grèce
- Mathilde Gottrand



## Atelier sylvothérapie et sensoriel

5 €  
17h00  
2h

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

- 20
- Chapiteau
- Thierry Bardagi

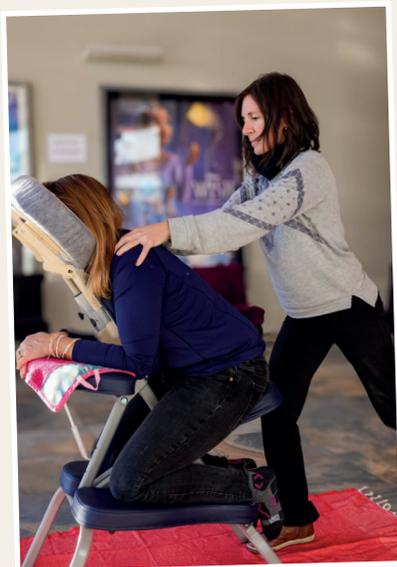


## Concert de gongs

19h15  
45min

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



### *Sophrologie et respiration*

10h00  
1h

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



### *Qu'est-ce que la Kinésiologie ?*

11h30  
30 min

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



Chapiteau  
Nelly Berlioz



### *La pharmacie naturelle*

13h30  
45 min

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  
Frederic Blanchet



### *Autoproduire ses semences*

14h30  
1h

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



### *Charge mentale parentale*

16h15  
30 min

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*

17h00  
45 min

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



## *Kinésiothérapie animale*

10h15  
30 min

Découvrez la kinésiothérapie 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



## *La naturopathie familiale au quotidien*

11h15  
45 min

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



## *Bien-être et sens au travail*

14h00  
45 min

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



## *Bien-être au travail pour les saisonniers*

15h00  
1h

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



## *La respiration comme porte vers nos profondeurs*

16h30  
30 min

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



## *L'alchimie des sens : huiles essentielles*

17h15  
45 min

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



## *Les 5 étapes de la guérison*

18h00  
1h

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

## PACKAGE DECOUVERTE

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

49€



2

## PACKAGE PARENT-ENFANT

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

25€

6 - 12 ans



3

Welcome Bag inclus dans votre package

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

# Dictionnaire Bien-être A à Z

## *Massage Amma*

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.

### *Reinformaton 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





*d'eau*

*Chapiteau*

*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,  
Alienat, 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

