

## **Finlande, Oravasaari Séjour à Nukula**

**A partir de 205 €  
Année 2024**

Pionnier du tourisme responsable

Vous rencontrez l'atmosphère magique du lac Päijänne, le lac le plus profond de Finlande. Respirez l'air le plus pur du monde dans le silence de la forêt sauvage. Un paradis durable pour cette beauté. Déjà en 2019, Nukula a reçu le prestigieux certificat environnemental international Green Key pour son travail environnemental étendu et à long terme. Découvrez la responsabilité du tourisme durable en tant qu'actions écologiques, socio-culturelles et économiques concrètes dans la région de Jyväskylä en Finlande centrale. Bientôt Également récompensé par Visit Finland avec le label STF.



## Hébergements

Les alternatives d'hébergement pour ceux qui souhaitent dormir à l'intérieur sont le charme historique de la maison en rondins, le bâtiment principal, la maison d'hôtes et le « petit grenier ». Les arrangements alternatifs de couchage en plein air sont l'abri à bûches ou pleine forêt dans un hamac.

### INTERIEUR

#### Charme historique de la maison en rondins



La maison en rondins historique a été construite entre 1800 et 1850 à partir de rondins puissants fabriqués à la main. Le bâtiment est un site culturel depuis 200 ans. Au début des années 2000, il a été rénové en un logement personnel pour toute l'année. Maintenant, la maison s'appelle la maison de charme historique.

Les chambres sont de véritables lieux de repos, de sommeil et de rencontre avec vous-même ou vos amis. Les chambres ne cherchent pas à être des « micro-appartements », où une chambre, une cuisine, un salon, des douches et un hall sont à l'intérieur des quatre murs, comme dans les hôtels traditionnels.



Murs en rondins, sols et plafonds en planches, qui dégagent une énergie sempiternelle et garantissent la fraîcheur des pièces. Le chauffage à l'eau tiède est doux et maintient l'air parfumé boisé frais.



Pas d'utilisation dans les chambres de produits chimiques malodorants et il n'y a pas de télévision dans les chambres, donc le rayonnement électromagnétique est plutôt faible. Les toilettes sèches économisent de l'eau potable et tapis et tentures murales sont fabriqués à la main à partir de matériaux naturels.

#### À quoi s'attendre

Quatre chambres pouvant chacune accueillir jusqu'à trois personnes. Les toilettes sèches de chaque chambre avec eau de source potable chaude et froide courante dans le bâtiment historique, l'éclairage des bougies n'est pas autorisé.

Des douches sont disponibles dans le bâtiment voisin en suivant un chemin de pierre Magdalena Nature, adjacent au sauna.

### **Le bâtiment principal**



Le bâtiment principal est l'artefact en rondins de la période des années 1920, qui est disponible en toutes saisons. De sa plus haute altitude et de son emplacement le plus chaud, il surplombe toute la cour. Les fenêtres sont les yeux de l'âme de la propriété qui regarde et observe son environnement.

Avec amour, il vous invite à passer la nuit et à déguster de la vraie cuisine finlandaise. L'esprit du bâtiment enveloppe un sentiment d'unité.

Le bâtiment principal a beaucoup été rénové. En 2013 commencé par la chambre du bas, en changeant l'isolation thermique du sol et des murs. Le salon du bâtiment principal a subi la plus grande rénovation en 2014-2016, toutes les cheminées et le plancher ont été refaits. Et enfin, en 2022, le porche a également été reconstruit. Tout le processus a été fait à la main, en respectant l'ancien bâtiment. Ainsi, le bâtiment principal respire l'atmosphère d'il y a plus de cent ans.

### **La chambre du rez-de-chaussée**

Bien que la chambre ait un beau et confortable lit double, des fleurs près de la fenêtre et une cheminée, elle s'appelait Vide après la rénovation. Il y a un accès direct à la chambre depuis le hall d'entrée du bâtiment principal, donc l'intimité est parfaitement préservée. La chambre accueille une ou deux personnes. Les invités utilisent les toilettes sèches écologiques collectives à économie d'eau au rez-de-chaussée du bâtiment principal.

Les douches se trouvent dans le bâtiment voisin, à environ 40 m à pied, à côté du sauna.

### **La chambre familiale**

Depuis le hall d'entrée du bâtiment principal, on accède à l'étage supérieur, à la salle familiale. La fenêtre offre une vue sur la forêt voisine. La chambre a un lit double et deux lits simples. Les occupants de la chambre utilisent les toilettes sèches collectives écologiques et économes en eau du rez-de-chaussée. L'ancien propriétaire de l'espace a rénové la pièce en quelque chose de spécial, comme une église voûtée. La chambre familiale peut accueillir un maximum de 4 personnes. Les invités utilisent les toilettes

sèches écologiques collectives à économie d'eau au rez-de-chaussée (en bas) du bâtiment principal.

Les douches se trouvent dans le bâtiment voisin, à environ 40 m à pied, à côté du sauna.

### **La maison d'hôtes**

Si vous aimez le parfum des fleurs, le chant matinal des oiseaux et la luminosité des nuits d'été finlandaises, la maison d'hôtes est faite pour vous. L'alternative est disponible lorsque la température extérieure est supérieure à 5 degrés Celsius, du printemps à l'automne. La maison d'hôtes peut accueillir deux personnes. Les toilettes sèches avec eau de source potable chaude et froide courante sont situées dans la vieille maison. Les douches sont situées dans le bâtiment voisin.

### **Le « petit grenier »**

Le « Petit Grenier » vous choisit pour séjourner avec soin ! Le sommeil sera tranquille et très privé. Le petit grenier accueille une personne à la fois. Les toilettes sèches avec eau de source potable chaude et froide courante sont situées dans la vieille maison. Les douches sont situées dans le bâtiment voisin.

## **EXTERIEUR**

### **L'abri à bûches**

Vous êtes entre terre et ciel ! L'esprit vous donne des rêves inoubliables, si seulement vous pouviez fermer les yeux à la lueur du feu ouvert.

L'environnement de l'abri à bûches est rempli de sons de la nature. Vous appréciez la lumière, la chaleur et les sons entretenus par le feu de camp. Les rochers miraculeux et la présence sauvage du lac Päijänne suscitent des histoires mystiques et mystérieuses en vous et chez les membres de votre groupe. Immédiatement dans l'ambiance envoûtante, vous ne mettez pas la tête sur l'oreiller, car le bourdonnement nocturne est quelque chose que vous voulez retenir le plus longtemps possible.

Il a été construit à la main au début des années 2000 à partir d'énormes bûches, il fonctionne donc comme un grand puits de carbone. A côté se trouve une toilette sèche, elle aussi en rondins.

Il peut accueillir un maximum de 10 couchages. Le petit-déjeuner peut être apprécié, s'il est acheté, dans l'abri à bûches ou dans le bâtiment principal.

## Dans un hamac en forêt

La rosée du matin sur les orteils, sauter d'une pierre à l'autre, se jeter sur le dos dans la neige ou la mousse. L'arbre parle si vous osez écouter. C'est ainsi que Mère Terre prend soin de son enfant.

Venez profiter de ce que la Terre Mère a offert en vous rencontrant, en vous rafraîchissant ou en séjournant dans la forêt. Avec vos pieds sur le sol et le courant d'air qui gonfle vos cheveux, votre esprit s'éclaircira et vos pensées s'ouvriront - de nouvelles idées commenceront à germer et à pousser. L'ambiance dans la forêt est créée par le joli chant des oiseaux, le bruissement des animaux, le ciel étoilé et peut-être même la Lune, si vous n'avez que la patience d'écouter et de regarder.

Choisissez vous-même l'endroit où vous installerez votre hamac. Dans tous les cas, lorsque vous séjournez dans la forêt, votre sac à dos écologique est extrêmement léger.

Six hamacs sont disponibles. Protégez-vous des insectes avec un filet et un sac de couchage. Bien sûr, vous pouvez également utiliser un insecticide.

## Nourriture

### Expérience culinaire du silence de l'eau et de la terre



C'est calme sur le rivage, une brume mystérieuse danse au-dessus de l'eau. Un air si frais qu'il réveille même les premiers émerveillés. Au bord du lac Päijänne, un pêcheur met son bateau en marche et part pêcher. Le lac magique Päijänne, où le bateau du pêcheur navigue dans les brumes matinales, est le lac le plus profond de Finlande.

Pour le pêcheur c'est un ami connu depuis des années. Ici, le dieu de l'eau Ahti lui accorde du poisson sauvage frais, qu'il apporte à Nukula pour être mangé immédiatement.

La brume persistante caresse également la terre, réveillant toutes sortes de plantes et d'arbres au nouveau matin. La terre s'est imprégnée de la puissance nordique. Ici la terre est un être vivant qui respire, s'adaptant aux quatre saisons. Il a conservé la chaleur des étés, apprécié les couleurs de l'automne, s'est reposé sous la neige et s'est enfin réveillé au son des petites criques au printemps. Des mains d'humains attentionnés ramassent des légumes, des légumes-racines et des baies à servir, le moment venu. Tous les ingrédients ont absorbé tous les effets des quatre saisons.

La terre, l'eau et la forêt donnent du sien. Les cadeaux qu'ils offrent sont toujours reçus avec joie et gratitude. En retour, ils reçoivent avec plaisir les soins et le respect que nous leur accordons. Cela peut être vécu par chacun des invités. Chaque repas est cuisiné avec le même piété. Le voyage de l'ingrédient au repas est court.



Du silence et de la nature nordique sauvage sont faites les expériences culinaires de Nukula. Ils sont faits de poisson et de légumes. C'est une nourriture locale non raffinée et propre, directement de l'eau et de la terre. C'est la nourriture de la préparation du début à la fin avec le plus grand respect et amour pour être appréciée par vous dans la paix de Nukula.

### **Allons manger dehors**



En Finlande, cela signifie que les repas sont pris dans des restaurants ou des cafés. À Nukula, cela signifie vraiment préparer les repas et les manger à ciel ouvert. Indépendamment de l'été ou de l'hiver, les repas sont appréciés principalement au coin du feu. Soupes, crêpes, barbecues, mets fumés, ... et en plus du café préparé sur le feu. Dans le vieux chalet et à Paamiska, les repas sont servis à l'intérieur. Cependant, personne ne serait offensé si vous vous éclipsiez pour prendre votre repas à l'extérieur.

### **Des ingrédients locaux frais**

Les ingrédients utilisés dans la préparation sont bio, produits localement, récoltés dans la nature, faits maison et slow food. Notre eau est fraîche et provient d'un puits d'eau de source locale.

## **Sauna**

### **Le sauna fait partie intégrante de la culture finlandaise**

Traditionnellement en Finlande on va au sauna une ou deux fois par semaine en famille ou entre amis sans vêtements. S'envelopper dans une serviette ou porter un maillot de bain est également tout à fait acceptable. Dans le sauna, vous pouvez choisir votre niveau de chaleur en vous asseyant sur les bancs hauts ou bas. La température dans le sauna humide atteint environ 70-75 degrés Celsius lorsque l'eau est projetée sur le poêle du sauna. Une séance de sauna peut prendre beaucoup de temps, car de temps en temps, vous pouvez vous enrouler la serviette autour de vous et

vous asseoir dehors sur la terrasse pour vous rafraîchir et prendre un verre, ou vous baigner dans le lac.

A Nukula, deux saunas différents :

Le Sauna Traditionnel au bord du lac  
Le sauna des fées, Haltiasauna

### **Le sauna traditionnel au bord du lac Päijänne**



Le poêle du sauna est chauffé au bois et donne de la vapeur à la manière traditionnelle finlandaise. Le bâtiment du sauna est construit traditionnellement en rondins. Faites des pauses et plongez dans le lac Päijänne. Le point culminant de l'expérience du sauna est le fouet en bouleau fait maison, avec lequel vous pouvez vous frapper doucement dans le dos. Le sauna peut accueillir jusqu'à six personnes, tandis que le lac peut en accueillir beaucoup plus.

En plus d'avoir un sauna, vous pouvez également réchauffer un bon sandwich au pain de seigle et, à la fin de l'été, déguster des myrtilles fraîches directement de la forêt. En outre, le sauna propose également un hébergement pour les admirateurs de la vue nocturne. Vous pouvez vous allonger dans le sauna ou sur les bancs du vestiaire après que le sauna s'est refroidi. Le sauna traditionnel est disponible pendant la saison d'eau libre lorsque le lac n'est pas gelé, environ de juin à septembre.

### **Le sauna des fées, Haltiasauna**

Détendez-vous et rafraîchissez-vous au Sauna féérique. Le génie féminin épris de paix s'occupe du poêle de sauna électrique en faisant monter la température jusqu'à 80 degrés Celsius pour vous faire sentir doucement au chaud. Faites des pauses pendant la baignade à l'intérieur ou à l'extérieur sur la terrasse. Nettoyez votre corps, votre esprit et votre âme avec l'eau qui monte de la source souterraine. Le sauna peut accueillir jusqu'à dix personnes simultanément. Les toilettes sèches sont situées derrière un bouleau, juste un pic et tout va bien à nouveau.



### **Réchauffez le sauna comme un Finlandais !**

Au printemps, le lac Päijänne a quitté la glace et l'hiver et la température de l'eau est légèrement supérieure à plus quatre degrés. Cette période de la Nature vous appelle à vous nettoyer dans le sauna finlandais traditionnel

au bord du lac. Faites l'expérience d'un bien-être physique, mental et spirituel abondant lors de votre visite au sauna.

Vous apprendrez à attacher le fouet et à chauffer l'authentique sauna finlandais traditionnel.

Rejoignez-nous sur un jardin d'herbes aromatiques de la nature, une forêt. En silence, les arbres vous baliseront, se balanceront au rythme de vos pensées les plus profondes. Lorsque vous ramassez des branches pour être votre compagnie dans le sauna, profitez et ressentez les effets curatifs de la nature et de la forêt.

Emballez votre fouet. Pour vivre une expérience authentique et profonde dans notre sauna finlandais traditionnel, allumez le feu et chauffez le sauna. Laissez la vapeur vous envelopper, détendez-vous ou restez près du paysage du lac et méditez sur le banc du sauna. Nettoyez-vous avec votre propre fouet. Plongez de temps en temps dans l'eau fraîche du lac Päijänne, pour vous laisser dorloter par le traitement froid-chaud. En tant qu'être humain propre et renaissant, écoutez maintenant, restez silencieux car alors que vous fermez la porte du sauna, les gnomes regardent derrière les arbres en attendant leur invitation.

### **Les traitements de sauna**

À Nukula, différents traitements de sauna ou services de bien-être, où ils utilisent la tourbe des tourbières pour divers traitements de la peau, (le traitement de la tourbe) ou des fouets de bouleau (ou autre) (le traitement au fouet) où vous êtes traité en douceur en frappant votre corps avec le fouet. L'activité du Sauna purifiant (Mesilöylyn terveyttä) est disponible entre la fin du printemps et le début de l'automne, lorsque vous pouvez cueillir vos propres herbes et plantes de la forêt pour vos traitements. L'alternative moderne est le Rose Sauna, où il y a des roses fraîches qui dégagent un agréable parfum dans le sauna.

#### **Sauna à la rose**

Découvrez les effets hydratants et adoucissants des pétales de rose dans un sauna. Donnez à votre peau un éclat sain ! Le traitement à la rose est le leader des traitements anti-âge en raison des propriétés curatives naturelles de la rose. Quel que soit l'âge, le sauna à la rose est un traitement parfait pour les hommes et les femmes.



Le sauna a été le lieu saint des Finlandais, se tournant vers ce rituel la veille de la Saint-Jean et d'autres tournants de la vie. Nos ancêtres sont nés dans le sauna, et ils ont été lavés dans le sauna d'au-delà, pour leur dernier voyage.

Les Finlandais ont toujours recherché non seulement la purification, mais aussi le bien-être et la santé grâce au sauna.

La séance de sauna se poursuit avec un dîner sauna spécial, préparé à partir de produits écologiques.

### **Le Sauna au fouet**



Le fouet, en particulier le fouet en bouleau, fait partie intégrante de la tradition finlandaise du sauna. La combinaison de substances curatives provenant d'une grande variété d'herbes et d'arbres avec de la vapeur rend le fouet thérapeutique et énergisant. Par exemple, les feuilles de bouleau contiennent

des saponines, qui fournissent un savon doux qui nettoie en douceur votre peau. Le parfum du bouleau provient de l'huile aromatique, qui prévient les infections, détend les muscles et soulage les articulations douloureuses. Autrefois, les fouets d'ortie étaient utilisés pour soulager les symptômes des rhumatismes.

Réchauffez-vous dans la vapeur jusqu'à ce que vous commenciez à transpirer et que vous soyez prêt à être fouetté. Entre les mains d'une moustache entraînée, l'expérience est particulièrement relaxante et curative.

### **Le sauna purificateur (Mesilöylyn terveyttä)**

Laissez la chaleur du poêle du sauna vous amener à vous détendre, à être réactif et énergique. Le bouleau vous rafraîchit et vous donne de la force. N'oubliez pas non plus l'aulne qui fait du bien à votre peau, ni l'épicéa ou le saule rapide. Les violettes en particulier sont un excellent rehausseur d'amour !

En vous baignant dans le sauna, vous vous détendez, absorbez l'énergie réparatrice des plantes et vous nettoyez. Parmi les plantes que vous avez choisies intuitivement, vous attacherez un fouet, et avec lui, vous vous frapperez doucement afin de détendre chaque groupe musculaire. Une baignade rapide dans les eaux froides du lac Päijänne aide le processus de nettoyage du sauna. Après avoir baigné dans le sauna, vos pieds pourraient avoir besoin d'un bain aux herbes. Après avoir eu le temps de vous détendre

et de vous nettoyer, vous pourrez déguster une bonne tasse de tisane et une savoureuse tarte aux légumes au coin du feu.

Le programme de la journée

- Arrivée à Nukula après midi
- Enregistrement dans la chambre, café ou thé de bienvenue et discussions sur le sauna et les plantes
- Cueillir les plantes pour le fouet de sauna
- Faire les fouets des plantes et préparer un plat de sauna
- Processus de chauffage simultané du sauna
- Profiter du sauna
- Une tasse de tisane relaxante et une collation en soirée après le sauna au coin du feu

### **Sauna à la tourbe**

Découvrez l'effet relaxant et purifiant du sauna finlandais à la tourbe.

Enlevez vos vêtements et vos bijoux et entrez dans le sauna. Après avoir lavé votre peau et vos cheveux, réchauffez-vous dans le sauna. Cela ouvre vos pores pour recevoir les bienfaits curatifs de la tourbe. Rincez votre peau et étalez de la tourbe sur tout votre corps, même dans vos cheveux. Et de retour au sauna vous allez. La tourbe est maintenue humide en massant la peau et en étant dans la vapeur. Passez 20 minutes dans le sauna et n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau. La température du sauna est au maximum de 60 degrés Celsius. À la fin, il suffit de rincer la tourbe à l'eau claire.

La tourbe finlandaise est extraite de la tourbière d'une profondeur de 2 à 4 mètres, où diverses substances bioactives se sont accumulées dans la tourbe au cours de plusieurs millénaires. Lorsqu'elles sont utilisées pour le traitement, ces substances peuvent être absorbées profondément dans la peau. De plus, la tourbe contient une abondance de minéraux sains. Le traitement à la tourbe stimule le métabolisme, moment auquel les fluides corporels et les déchets métaboliques sont éliminés du corps. Les principaux avantages du traitement à la tourbe sont une meilleure immunité et un métabolisme accru.

**Période du 01 janvier au 31 décembre 2024**

Prix par personne en Euros  
Base 2 personnes  
à partir de **205 €**

**NOS TARIFS COMPRENNENT :**

- 1 nuit en chambre 2 personnes

**Bon à savoir**

Packages disponibles sur demande.