



FRISBO LODGE AND CAMP

Frisbo 2
824 78 BJURÅKER
SVERIGE

www.frisbo-lodge.com

Tel: 0033 6 60 07 69 47

0046 739 80 25 34

Mail : contact@frisbo-lodge

Organisation nr 302419-6622

Momsreg.nr SE302419662201

Bienvenue à Frisbo Lodge and Camp !

Vous avez fait le choix d'un séjour absolument unique alliant la pratique du yoga et la découverte de la magnifique nature suédoise, ce guide rassemble toutes les informations utiles pour un séjour idyllique au Lodge.



Le Cadre : Où allez-vous ?

Vivre dans la nature, c'est revenir dans notre habitat naturel pour vivre un moment au rythme de la forêt, du vent et de l'eau.

Frisbo est un domaine à nul autre pareil. Loin de l'agitation, notre Lodge est installé au milieu d'une très belle **forêt**, au bord du lac de **Hiltjärn** avec accès privé.

Ici, la lumière est unique, et le temps passe **lentement, à l'écoute de soi**.

Le vent dans les arbres, le chant des oiseaux et la nature omniprésente seront vos seuls bruits de fond.

Le confort dans la nature : le camp

Notre camp comprend trois grandes tentes Sibley, et trois tentes dômes, chacune avec son propre espace. (voir plan)

Tente : votre tente est **tout équipée**, d'une superficie de 19 m² (30 m² pour les dômes), elle est installée sur une plateforme individuelle en bois.

A l'intérieur, vous trouverez deux lits (un 140x200 et un 120x200 (1 lit 160X200 pour le dôme Est) avec literie complète : oreillers, couettes, couvertures, literie.

Vous trouverez également une petite table, des tapis, des bougies, du matériel pour le feu et le ménage.

Chauffage et Lumière : Les tentes sont éclairées par la douce lumière de bougies fabriquées localement.

Le chauffage est assuré par un généreux poêle à bois, qui assure une température confortable en toute saison. Nous fournissons bien entendu le bois.

Des prises sont à disposition au Lodge pour recharger vos appareils électroniques.

Eau : Chaque tente est équipée d'un bidon de 20 litres d'***eau pure, puisée à notre propre source et rempli le jour de votre arrivée***, que vous pouvez compléter à ***volonté*** au robinet de la réserve.

Une kitchenette se trouve à proximité des tentes.

Nous fournissons les repas mais vous trouverez tout le nécessaire: des assiettes, des couverts, des bols et des ustensiles de cuisine, ainsi que des caisses pour stocker des provisions, et de quoi faire du thé et du café.

A côté de celle-ci se trouve la **citerne d'eau de source** à laquelle vous pouvez remplir gourdes et jerricans.

Douche : Une ***douche extérieure vivifiante*** se trouve à proximité du sauna, pour être utilisée en combinaison avec celui-ci. Nous proposons également une ***alternative*** plus conventionnelle au Lodge (quatre sessions par jour, sur réservation) ***pour répondre à tous les besoins de confort.***

Sauna : Le sauna (bastu en suédois) est **votre espace de pure relaxation** en libre accès entre 16h et 21h. Vous y trouverez le bois, l'eau et les **huiles essentielles pour un moment de détente parfait**. Nous vous invitons à apporter votre propre serviette et à réserver votre session d'une heure **exclusive** en inscrivant votre nom sur le tableau près du sauna.

Toilettes : Le site dispose de toilettes sèches, une solution **ultra-écologique et moderne**, installées à proximité des tentes et du dôme.

Santé : Pas de vaccination particulière ou de problème sanitaire en Suède.

Nous disposons d'une trousse d'urgence et nous sommes titulaires d'un certificat de premiers secours.

*Pour que nous puissions prendre soin de votre confort, nous vous remercions de nous signaler **au moment de votre inscription** toute allergie alimentaire, intolérance ou régime alimentaire particulier.*

Où prenez-vous vos repas ?

Les repas sont un moment de partage convivial, nous prenons soin de votre alimentation avec des ingrédients de qualité, organiques et locaux, et les repas sont entièrement faits maison.

Petit-déjeuner : Le petit-déjeuner est servi sous forme de **petit buffet au Lodge de 07h00 à 09h00**. Il comprend notamment: pain maison, céréales, beurre, confiture maison, jambon ou œuf, fromage, fruits, jus de fruit, thé, tisanes et café.

Dîners: Les repas du soir sont pris en commun soit:

- **Au Lodge (table d'hôte)** : Nous vous proposons des repas conçus par nos soins avec des ingrédients sains et écologiques, locaux et du jardin.

- **Dehors au coin du feu** : Pour une soirée dans la nature à la belle étoile, grillades de légumes, hot-dogs, salades et desserts.

NB : La législation suédoise ne nous permet pas de vendre de l'alcool, si vous le souhaitez, vous pouvez apporter une bouteille de vin ou d'alcool.

Les Activités Libres

Le rythme du stage laisse la place à du temps libre après le repas de midi.

C'est l'occasion d'explorer la nature nordique avec nous : **découverte du lieu** avec Alexandra et Philippe, qui vous guideront également lors de **balades en canoë** et **en forêt**.

Gastronomie: Pour ceux qui veulent passer une soirée en hauteur avec vue panoramique sur les lacs Dellen, nous pouvons organiser un repas à Avolmsberget, une auberge à nulle autre pareille, qui sert une cuisine suédoise typique dans une salle offrant une vue à 50 km à la ronde (repas à votre charge non inclus dans le forfait).

Checklist : L'équipement recommandé pour votre séjour

- **Vêtements :**
 - 1 vêtement **chaud** et 1 vêtement **imperméable et coupe-vent** ;
 - 1 ou 2 vêtements techniques (plusieurs couches) ;
 - 1 paire de chaussures montantes ou de petites bottes pour la marche.
 - 1 paire de sandales.
 - 1 maillot de bain et 1 serviette (pour le lac et le sauna).
 - 1 chapeau ou 1 casquette.
- **Équipement:**
 - 1 lampe frontale pour l'hiver.
 - 1 masque de sommeil pour l'été ;
 - Un anti-moustique.

Nous sommes à votre entière disposition aux coordonnées en tête des présentes pour répondre à toutes vos demandes de renseignement.

A TRÈS BIENTÔT !

Alexandra & Philippe.