

Ice Driving & Somatic Coaching

Février 2027

Finlande



**EARLY
BIRD**

Réservez avant le 20.12.2026:

Je vous offre l'unique expérience de copiloter Tommi Mäkinen dans une voiture Rallye non-WRC sur un tour du Ice Circuit!

Lifedrive

Bienvenue!

Depuis près de 6 ans, je voyage et m'entraîne en pilotage Rallye en Finlande, depuis 2 ans sur ma propre voiture, une Golf GTI MK1.

Le pays et la manière d'aborder l'apprentissage et l'approfondissement de la maîtrise du pilotage m'ont conquis dès le début. Et sont en phase avec mon accompagnement et approche en coaching somatique.

Avec, en plus, la nature, le silence et le rythme de vie différent,...la Finlande est devenue mon 2ème pays.

Les Expériences avec Somatic Coaching que je propose sont conçus avec soins, avec ces éléments à l'esprit, tant au niveau pilotage qu'au niveau de l'accompagnement. Le mouvement conscient entre calme et récupération, apprentissage et performance, est la fondation de toutes les Expériences, dans et en-dehors de la voiture.

De ma propre expérience et mon approche, je conçois les Expériences avec les points suivants à l'esprit:

- Rendre et garder accessible, dans la limite du possible, la possibilité d'apprendre et/ou d'approfondir ses capacités de pilotage, tout en prenant plaisir, dans un cadre professionnel et accueillant.
- Pour des personnes débutantes et/ou amatrices.
- De proposer un environnement accueillant, terre à terre, sans fioritures, sans jugements pour que chacun/chacune qui sent l'élan et/ou l'envie de vouloir vivre une telle Expérience, peut oser, en sécurité.
- Avec un accompagnement qui permet d'approfondir ses propres capacités de rester avec soi et savoir moduler ses états consciemment en situation de stress, pour le focus, l'apprentissage et la performance. Dans la voiture et, à travers l'Expérience et l'accompagnement, aussi dans la vie quotidienne.
- De faire l'expérience de la Finlande, au-delà des sentiers battus.
- Donner accès à un entraînement professionnel en Finlande à des pilotes amateurs/trices et/ou expérimentés(ées), qui font de la compétition, ou qui souhaitent démarrer la compétition, pour approfondir leurs compétences de pilotage et préparer un premier ou prochain Rallye. Avec une instruction professionnelle et un accompagnement coaching personnalisé.

L'hébergement, les activités supplémentaires,...ne sont en conséquence pas inclus d'office.

Vous gardez votre autonomie sur votre organisation, objectif, budget,...

En conséquence, vous avez toujours l'option, et êtes bienvenus, de réserver uniquement l'Expérience & Coaching.

Je suis à votre disposition pour des questions avec une réservation d'Expérience, sans frais et avec plaisir, pour partager mon expérience en Finlande, au-delà du pilotage et Rallye: informations, contacts et possibilités dans les régions concernées pour l'hébergement, activités, modalités de voyage (train, bus, voiture,...), venir avec sa voiture/voiture classique/Campervan, de venir avec votre voiture Rallye/ voiture Rally historique, intégrer une Expérience dans un voyage en Finlande en Été ou en Hiver,...

Repoussez vos limites en pilotage en accédant à vos états optimaux pour apprendre et performer.

Vivez une expérience unique et durable, développant vos aptitudes de pilotage et vos capacités de gestion de stress et intensité, dans et en-dehors de la voiture..

Osez une nouvelle expérience.

N'allez plus seulement de travers dans la voiture, mais allez de travers avec la voiture!

Avec une instruction et un coaching démarrant de votre niveau et situation!

Sans stress, mais avec joie et passion pour le pilotage, à la finlandaise!

Le pilotage avec coaching, une nouvelle expérience qui permet de se rencontrer soi-même, autrement!

Bienvenue à Lifedrive!

Astrid Weis

www.lifedrivexperience.com



Ice Driving & Somatic Coaching

L'Expérience

Et si le pilotage sur glace pouvait être une expérience plus large?

Augmentant votre capacité pour piloter à un niveau supérieur en accédant aux états neurophysiologiques optimaux pour apprendre et performer?

Vivant une expérience unique et durable, développant vos aptitudes de pilotage et vos capacités de gérer stress et intensité, dans et en-dehors de la voiture?

N'allez plus seulement de travers dans la voiture, mais allez de travers avec la voiture!
Le pilotage sur glace devient nouvelle expérience!

Organisée en coopération avec Tommi Mäkinen Racing, apprenez du quadruple Champion du monde des Rallyes et son équipe le savoir-faire pour mener une voiture à la limite des lois de physique sur un lac gelé, dans la région du Finnish Lake district, la région des 1000 lacs, proche de la ville de Kuopio en Finlande.

En combinaison avec du Somatic Coaching en préparation en amont de l'expérience, adapté à vous et vos objectifs. Je vous accompagne pendant la journée de pilotage au lac. Passez avec votre pilotage au niveau supérieur en approfondissant vos aptitudes par un apprentissage profond, savoir maintenir le focus de manière résiliente dans un contexte de haute intensité, en améliorant votre capacité de savoir performer et, surtout: de prendre profondément plaisir de l'expérience!

Inquiet(e) par les langues?

L'instruction est en anglais, mais je peux traduire pendant les journées de pilotage, au besoin, en Français, Allemand ou Luxembourgeois.

Débutants(es), amateurs(trices) ou pilotes expérimentés(ées) – Bienvenues!

L'instruction et le coaching démarrent de votre niveau et situation !

Sans stress, mais avec la joie et la passion du pilotage, à la finlandaise!



Somatic Coaching

Avec du coaching adapté, avant et pendant l'Expérience, je vous accompagne pour vous soutenir à développer vos aptitudes et capacités de rester aligné(e) avec vous-même dans la haute intensité, pour apprendre et intégrer, performer de manière résiliente, récupérer et de rester conscient et connecté(e) quand face à l'inattendu. D'être entièrement présent(e) et calme au volant.

Le somatic coaching est basé sur des approches axées sur le corps, que je renforce avec des méthodes venant du travail sur le trauma, le Zen, un entraînement de respiration spécifique et du coaching expérientiel. Avec un focus spécial sur les états optimaux pour apprendre, récupérer et performer, et la capacité de changer de manière dynamique et fluide, consciemment, entre ces états.

Des réactions et comportements automatiques se développent en temps de grand stress, pression... et peuvent, avec le temps, prendre contrôle de votre capacité d'agir, d'être présent(e), de gérer des moments de stress et ainsi impacter votre bien-être et santé, et donc votre capacité de vraiment apprendre, récupérer et performer.

Mon travail par le coaching somatique soutient l'intégration et la dissolution de réactions de survie, qui ne sont plus à jour et mal adaptées à ce qui est maintenant, donc les réactions et énergies bloquées dans le corps y liées. Permettant ainsi de revenir à une gestion fluide et connectée de ses réactions, du repos jusqu'à la haute intensité, aligné avec soi-même, dans le bien-être.

Trouvez plus d'informations sur mon travail sous: www.lifedrivexperience.com / www.movinghistory.lu

Votre équipe d'instructeurs/trices



Jarkko Miettinen

Ancien pilote de rally chevronné avec plus de vingt ans d'expérience dans le coaching, Jarkko entraîne des pilotes depuis 2002, affinant leurs aptitudes avec une précision experte. En tant que BMW Driving Experience Performance Level instructor, il sait exactement comment pousser les limites tout en gardant le contrôle.



Aaro Vainio

Avec son expérience en tant qu'ancien pilote de circuit, Aaro apporte la précision de haut niveau du pilotage de circuit au pilotage sur glace. En tant que BMW Driving Experience Performance Level instructor, il est spécialisé dans le contrôle à haute vitesse, le savoir-faire du sport automobile sur circuit et la dynamique du véhicule. Son expertise en tant qu'ingénieur de course et coach permet à chaque pilote d'affiner leur technique à la perfection.



Mikko Lukka

Un champion du monde co-pilote, Mikko a passé des années à naviguer les spéciales les plus difficiles au monde. En tant qu'instructeur rally certifié par l'ASN finlandaise et ancien pilote de rallye, il apporte une expertise sans précédent dans le car control, vitesse et techniques de pilotage de précision. Que ce soit sur la glace ou gravier, sa compétence profonde dans la dynamique du pilotage rallye garanti que vous apprenez du meilleur.



Krisse Aalto

Une pilote Drift en compétition PRO-level, Krisse maîtrise le car control, le drift à haute vitesse et le pilotage précis. En tant que BMW Driving Experience instructor, elle sait comment pousser les voitures et pilotes à leur limites sans perdre contrôle. Que ce soit sur glace ou asphalté, l'expertise de Krisse garantit que vous apprenez l'art du drift avec confiance et style.



Programme

Dépendant des conditions et votre progrès individuel, le pilotage comme mentionné dans les programmes respectifs peut être adapté.

EXPERIENCE 1-JOUR: PILOTAGE SUR GLACE & COACHING

JOUR D'ARRIVEE Arrivée à Tahko, Coaching Préparation Pilotage (30–45Min.)

JOUR 1

09:00	Théorie de pilotage au chalet de Tommi
10:05 – 12:00	Entraînement Techniques avec votre instructeur/trice sur les circuits techniques
12:00 – 13:00	Lunch au chalet sauna de Tommi
13:00 – 15:00	Pilotage sur les circuits techniques & rapides avec votre instructeur/trice
15:00.	Compétition Driving skill
15:30.	Si réservé: Expérience Co-pilotage avec Tommi Mäkinen
16:00.	Retour au chalet de Tommi, Remise des prix & diplômes
16:30.	Fin de l'Expérience

JOUR DE DEPART Départ de Tahko ou voyage individuel

EXPERIENCE 2-JOURS: PILOTAGE SUR GLACE & COACHING

JOUR D'ARRIVEE Arrivée à Tahko, Coaching Préparation Pilotage (30–45Min.)

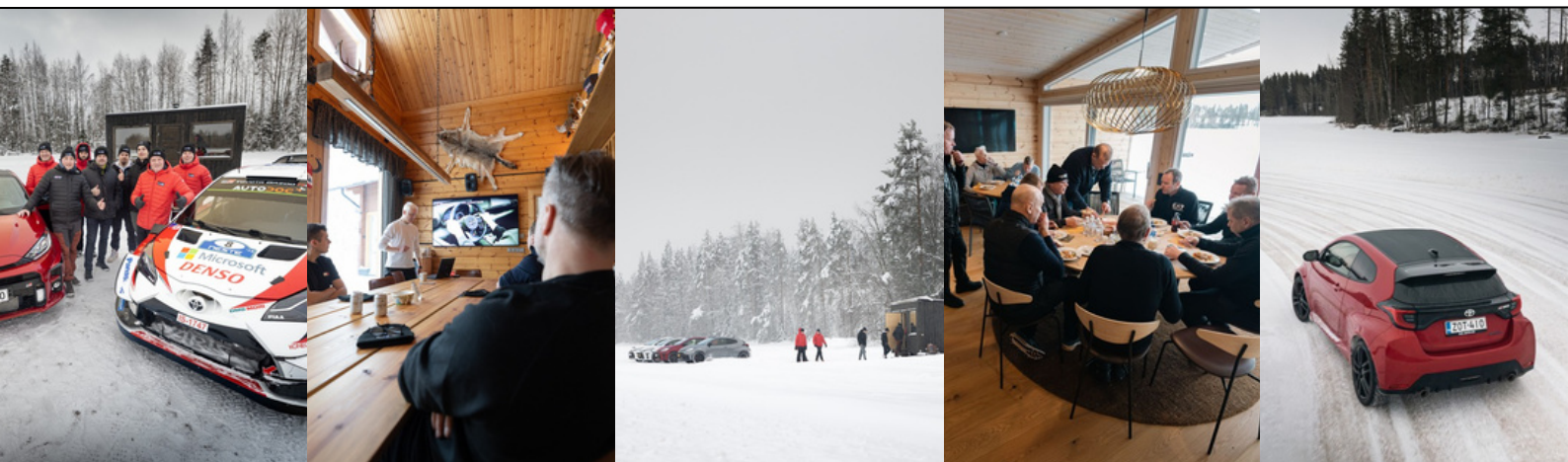
JOUR 1

09:00	Théorie de pilotage au chalet de Tommi
10:05– 12:00	Entraînement Techniques avec votre instructeur/trice sur les circuits techniques
12:00– 13:00	Lunch au chalet sauna de Tommi
13:00 – 16:00	Entraînement Techniques & pilotage sur les circuits techniques & rapides
16:00.	Fin de la 1ère journée

JOUR 2

09:30	Meeting au chalet sauna de Tommi
10:00 – 12:00	Pilotage sur les circuits techniques & rapides avec votre instructeur/trice
12:00 – 13:00	Lunch au chalet sauna de Tommi
13:00 – 15:00	Pilotage sur les circuits techniques & rapides avec votre instructeur/trice
15:00.	Compétition Driving skill
15:30.	Si réservé: Expérience Co-pilotage avec Tommi Mäkinen
16:00.	Retour au chalet de Tommi, Remise des prix & diplômes
16:30.	Fin de l'Expérience

JOUR DE DEPART Départ de Tahko ou voyage individuel



Détails

1-Jour ou 2-Jours / 1-à-1 Instruction & Coaching / avec Tommi Mäkinen / Kuopio, Finlande

Ce qui est inclu pour 1-JOUR: Pilotage sur glace & Coaching

- Déjeuner pour 1 personne
- Soft Drinks, Café/Thé et snacks pendant la journée de pilotage
- Transferts de l'aéroport de Kuopio à votre hôtel à Tahko au jour d'arrivée, et retour au jour de départ*
- Transferts de votre hôtel à Tahko au Ice Circuit, et retour
- Equipement de sécurité pendant la journée de pilotage, au besoin
- Instruction sur Toyota GR Yaris, instruction 1-à-1 avec max.2 personnes partageants une voiture à tour de rôle sur 1 voiture avec 1 instructeur
- Instructeurs/trices finlandais/es professionnels, d'actuels ou ancien pilotes de rallyes ou drift
- Somatic Coaching, Introduction à "Piloter l'intensité", adapté à vos objectifs et challenges:
 - 1x Séance Découverte (ca.30Min.), pour comprendre votre situation et votre objectif
 - 1x Séance Coaching (60Min.), idéalement min.1 mois avant l'Expérience de pilotage
 - 1x Séance Préparation (ca.30Min.), l'après-midi/soirée avant l'Expérience de pilotage
 - 1x Day Coaching au circuit
- Organisée en coopération avec Tommi Mäkinen Racing. Tommi Mäkinen est présent à la journée de pilotage.

Ce qui est inclu pour 2-JOURS: Pilotage sur glace & Coaching

- Déjeuner pour 1 personne pendant les 2 jours de pilotage
- Soft Drinks, Café/Thé et snacks pendant les journées de pilotage
- Transferts de l'aéroport de Kuopio à votre hôtel à Tahko au jour d'arrivée, et retour au jour de départ*
- Transferts de votre hôtel à Tahko au Ice Circuit, et retour
- Equipement de sécurité pendant la journée de pilotage, au besoin
- Instruction sur Toyota GR Yaris, instruction 1-à-1 avec max.2 personnes partageants une voiture à tour de rôle sur 1 voiture avec 1 instructeur
- Instructeurs/trices finlandais/es professionnels, d'actuels ou ancien pilotes de rallyes ou drift
- Somatic Coaching, Introduction à "Piloter l'intensité", adapté à vos objectifs et challenges:
 - 1x Séance Découverte (ca.30Min.), pour comprendre votre situation et votre objectif
 - 1x Séance Coaching (60Min.), idéalement min.1 mois avant l'Expérience de pilotage
 - 1x Séance Préparation (ca.30Min.), l'après-midi/soirée avant l'Expérience de pilotage
 - 2x Day Coaching au circuit
- Organisée en coopération avec Tommi Mäkinen Racing. Tommi Mäkinen est présent à la journée de pilotage.

PRIX - 1-JOUR / PERSONNE

3 200.-€

PRIX - 2-JOURS / PERSONNE

5 790.-€

*Transport en groupe aux jours d'arrivée et de départ, suivant les programmes respectifs.

©Lifedrive s.à r.l. 2026 / 01.09.2026 / suivant Conditions / Images ©Henry Mäkinen 2026 / Sous réserve de changements **Tous les prix sont avec 17% TVA inclus.**

Options

Vives l'expérience unique d'être **Co-Pilote de Tommi Mäkinen au volant d'une Toyota Yaris WRC d'origine**, piloté par Ott Tänak et Martin Järveoja en WRC 2018, ou d'une Toyota Yaris WRC Prototype d'origine.

2 100.-€

Pilotage supplémentaire sur d'autres voitures:

BMW Rally (RWD)	25.-€ / km
Toyota Auris Rally (FWD)	31.-€ / km
Rally4 Peugeot 208 (4WD)	57.-€ / km
Toyota Yaris WRC2	150.-€ / km

Vos accompagnants/es sont bienvenus!

Supplément pour lunch, snacks, soft drinks and coffee/tea **50.-€ / personne et jour**

Oxygen Advantage® Breath Training pour Focus, Récupération et

430.-€ / person

Performance. Un entraînement personnalisé de 5x60Minutes pour développer une meilleure gestion du stress, la résilience en situation de stress et la capacité de récupérer et de focus.

Coaching individuel additionel

1 séance Somatic Coaching (60Min.)	130.-€ / séance
Bloc de 3 séances Somatic Coaching (60Min./séance)	380.-€ / bloc de 3 séances

Personnalisez votre Expérience

Organisez un évènement privé!

Contactez-moi pour une offre personnalisée

Un évènement club, un groupe d'entreprise, de clients,...organisez un évènement privé pour vous et votre groupe au circuit de glace. Avec la possibilité d'ajouter des workshops et coaching sur l'apprentissage, la récupération et la performance.

Amenez votre propre voiture!

Contactez-moi pour une offre personnalisée

Pneus cloutés, Assistance technique, Stockage sec, Transport pour des voitures pas homologués pour la route... Nous avons des propositions pour que vous puissiez piloter votre voiture, avec instruction, sur le circuit de glaces. Voitures classiques, Voitures Rallye (moderne ou historique),... Vous êtes bienvenus!

Activités Hiver Outdoor

Contactez-moi pour une offre personnalisée

Tours de randonnées hivernales, Snowmobile Safaris,...organisés localement pour différents niveaux à Tahko.



En plus

Hébergement

Wellness-Spa Hotel de luxe, Boutique Hotel au bord des pistes de ski alpin, Chaîne hôtelière finlandaise, chalet de luxe, chalets simples au bord du lac,... Je peux vous aider avec des informations, contacts et pour aider avec la réservation de votre option d'hébergement préférée.

Transferts Helsinki-Kuopio

Vol, Train, Voiture de location, Pickup...vous avez différents options pour voyager de l'aéroport d'Helsinki à Kuopio. Je peux vous aider aussi ici avec des informations et év.des réservations.

D'autres activités & visites

La ville de Kuopio et sa tour Puijo Peak Tower, les activités de sport d'hiver allant de ski alpin (Tahko, Ski de fonds, Patinage sur glace, randonnées hivernales,...la région de Kuopio propose beaucoup d'options pour tourner l'Expérience de pilotage sur glace dans des vacances hiver pour vous-même, des amis et votre famille. Je peux vous aider avec des informations et contacts.

Dates & Réservation

Choisissez les dates qui vous conviennent le mieux en février 2027. Dépendant des disponibilités, je vous réserve votre expérience & coaching à votre/vos date(s) préférée(s). Le coaching est arrangé avant l'expérience suivant nos disponibilités mutuelles.

Vous pouvez me contacter pour réserver votre expérience & coaching.

Acompte à la réservation:

40% de la valeur totale de l'Expérience de pilotage sur glace & Somatic Coaching, 17% TVA incl.

Valeur restante:

60% de la valeur totale de l'Expérience de pilotage sur glace & Somatic Coaching, 17% TVA incl., est à payer un minimum de 30 jours avant le début de l'Expérience.

Contact

Contactez-moi pour vos questions sur l'organisation, une offre personnalisée ou pour faire une réservation!

astrid@movinghistory.lu

