Visit Sweden News Room

Bien-être viking : le renouveau d’une sagesse ancestrale

Bains nordiques, feu de bois et immersion en pleine nature : le bien-être viking s’impose comme l’une des grandes tendances de voyage de 2026. En Suède, cet art de vivre ancestral se réinvente en expériences contemporaines, au plus près des éléments, du corps et du temps retrouvé. Focus sur 12 lieux emblématiques.



Photo: Emma Ivarsson (Télécharger)

Un héritage viking en phase avec les attentes d’aujourd’hui

Terre d’origine des Vikings, la Suède perpétue encore aujourd’hui un art de vivre profondément ancré dans son histoire. Contrairement aux idées reçues, les Vikings accordaient une grande importance à l’hygiène et au soin du corps : bains réguliers, rituels de soin et alternance chaud/froid rythmaient leur quotidien, dans une logique à la fois fonctionnelle et sociale, déjà tournée vers le bien-être global.

Cet héritage trouve aujourd’hui un écho particulier auprès des voyageurs en quête de sens. Ralentir, se reconnecter et privilégier des expériences simples : autant d’aspirations qui se traduisent concrètement par des bains nordiques, des saunas, des immersions en forêt ou encore une cuisine au feu de bois, directement liée aux éléments et aux saisons.

Voici une sélection d’expériences bien-être façon viking à travers la Suède :

3 lieux pour tester le rituel signature chaud / froid

- **Le Silva Spa au Trakt Forest Hotel (Småland – sud)**
  Ce spa intimiste niché en forêt propose bains chauffés au feu de bois et sauna au bord du lac, pour une immersion sensorielle entre chaleur et eau fraîche.
- **Le sauna d'Uppvallens Fäbod (Härjedalen – nord)**
  Installé sur un site de glamping au cœur de la forêt, ce sauna en lisière de ruisseau se vit toute l’année, dans une ambiance particulièrement saisissante en hiver comme en été.
- **La cabane Creek au Hyssna Forest Resort (ouest de la Suède)**
  Au cœur d’un vallon boisé et tapissé de mousse, cette cabane invite à alterner bains chauds et immersions dans l’eau vive d’un ruisseau.

3 adresses culinaires au rythme du feu

- **Åre Nature Studio (Jämtland – nord)**
  Ici, le repas débute autour du feu, à l’extérieur d’une cabane de chasse. Le chef Fredrik Karlsson compose ses menus à partir de produits issus de la chasse et de la pêche, pour une expérience directement liée à la nature et aux saisons.
- **Asa Herrgård (Småland – sud)**

En plein forêt, le concept *Le pays à Croquer* invite à cuisiner des ingrédients de saison locaux et partager un repas autour d'une longue table en bois, la mousse sous les pieds et le ciel ouvert au-dessus de la tête pour une immersion totale.
- **Knystaforsen (Halland – sud-ouest)**
  Dans une ancienne scierie et une ambiance détendue et intimiste, ce restaurant étoilé Michelin place le feu de camp au centre de l'expérience.

3 retraites pour une immersion totale dans le bien-être viking

- **Camp forestier par Elles Utemat (Dalécarlie – centre)**
  Au cœur d'une forêt paisible, cette retraite propose une approche douce et accessible du bien-être viking. Cueillette, cuisine au feu de bois, spa en forêt et déconnexion en harmonie avec la nature. Ouvert toute l'année.
- **Retraite forestière par Wild Sweden (Västmanland – ouest de Stockholm)**
  Plus sauvage et immersive, cette retraite de six jours s'adresse aux amateurs de nature brute et d'aventure. Au programme : bushcraft, yoga en forêt, sauna au bois, baignades en lac et deux nuits de camping sauvage au bord d'un lac sur le territoire des loups.
- **Retraite à la ferme chez Sibbjäns (Gotland – en mer baltique)**
  Sur l'île de Gotland, cette ferme-boutique offre une interprétation plus raffinée du bien-être viking. Piscine naturelle, sauna au bois et cuisine « de la ferme à l'assiette » composent une expérience soignée, mêlant confort et approche régénérative.

3 nouvelles adresses pour découvrir le bien-être viking à Stockholm

La capitale suédoise, répartie sur 14 îles et située aux portes d'un grand archipel, offre un accès direct à cet art de vivre à travers trois nouvelles adresses :

- **Spa Acqua di Foresta, Villa Foresta Hotel (île de Lindingö, Stockholm)**

Véritable oasis de 900 m² avec vue sur la mer et installée dans l'emblématique hôtel Villa Foresta, le spa propose des bassins intérieurs et extérieurs ainsi que plusieurs saunas. Ouverture printemps 2026.

- **Séjour au nouvel hôtel et spa Hagastrand (Stockholm)**

Situé dans le parc de Haga, l'établissement, conçu par le cabinet d'architectes suédois Wingårdhs, dispose d'une snow room et d'une piscine de 18 mètres avec musique sous-marine. Ouvert en octobre 2025.

- **Restaurant Emberlin de Frantzén (Stockholm)**

Nouvelle adresse portée par le chef triplement étoilé Björn Frantzén, Emberlin explorera la cuisine au feu de bois sous un angle contemporain. Ouverture été 2026.

En savoir plus sur :

- Le bien-être viking en Suède
- La Suède des vikings
- Visuels bien-être viking

---

https://press.visitsweden.com/2026-04-29-Bien-etre-viking-le-renouveau-dune-sagesse-ancestrale