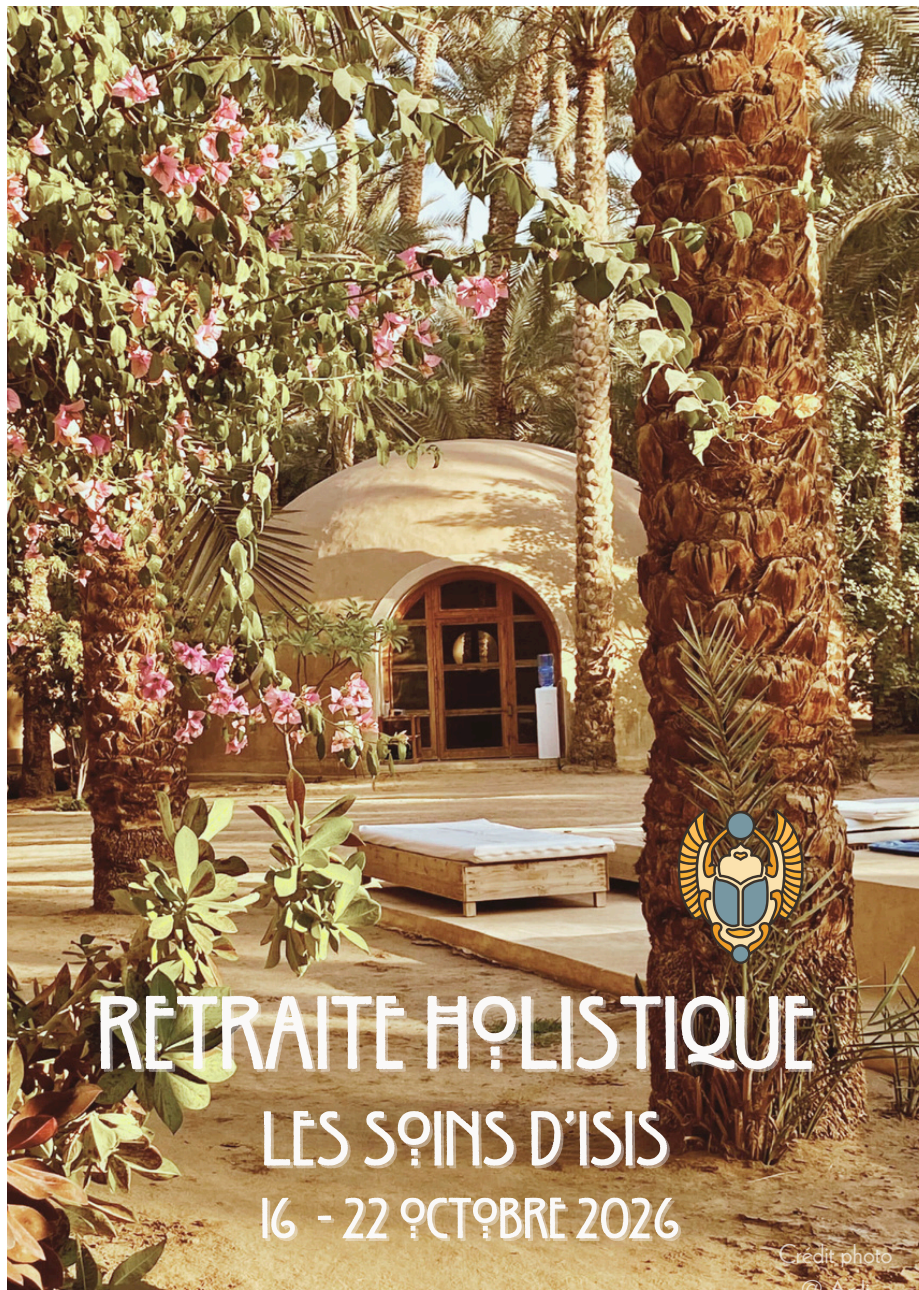


LE TRESOR DE NOS TERRES



RETRAITE HOLISTIQUE

LES SOINS D'ISIS

16 - 22 OCTOBRE 2026

Credit photo

@Ardit

CLAIRE & SAMIRA

vous accompagnent pour une
retraite d'exception
sur le sol égyptien.

L'ŌASIS ARDI DASHŌUR NOUS ACCUEILLE LE TEMPS D'EXPLORER NOS TERRES MATRICIELLES

L'invitation, se rencontrer dans nos
fondations, s'ancrer en pleine
présence.

S'ancrer, ce n'est pas seulement
"se recentrer", c'est un acte sacré
d'honorer la **Terre** comme lieu
d'incarnation et reconnaître
le corps comme **temple**.



NOTRE PROGRAMME



LES SOINS D'ISIS

Un soin par personne
+
Baume précieux



YOGA, MÉDITATION

Pratique matinale,
souffle, méditation,
mouvements doux



ATELIERS

Cercles de parole & poésie
Danse libre & mouvement
Souffle, Silence



VISITES

Sites culturels majeurs, tels que les pyramides
de Gizeh et Khéops, nécropole de Sakkarah,
ainsi que le magnifique musée du Caire.
Ces visites seront accompagnées et
commentées par un guide.

CLÔTURE

Cercle de partage et échange,
temps du "au revoir"



ARDI DASHOUR

Niché au cœur des palmeraies et des champs de Dashour, à quelques kilomètres de la nécropole de Sakkarah, Ardi est un **refuge paisible**, pensé comme une parenthèse hors du temps.

Éco-responsable dans sa conception comme dans son fonctionnement, le lieu a été construit sans abattre de palmiers, avec des plantes peu gourmandes en eau et sans pelouse, dans un profond respect de son environnement.

La **nourriture biologique** et de saison, est préparée sur place selon des méthodes traditionnelles, prolongeant cette démarche durable jusque dans l'assiette.

Surplombant les pyramides de Dashour, cette **retraite rustique et authentique** a été fondée par Shereen Malak, passionnée de bien-être holistique et d'arts.

Plus qu'un simple lieu de séjour, Ardi se veut une véritable expérience : un espace de détente, au retour à soi et à la présence, au vivant, source d'une **transformation profonde**.

Credit photo :
© Ardi



ARDI DASHOUR UN OASIS DE PAIX

Un espace qui invite à se placer en soi,
à lâcher le quotidien et ses contraintes,
à favoriser l'ancrage, **à la fois point de
départ et lieu de retour de toute
démarche spirituelle.**

BIENVENUE CHEZ SOI !



DÉROULÉ DU SÉJOUR

7 JOURS, 6 NUITS

DU VENDREDI 16 AU JEUDI 22 OCTOBRE 2026

VENDREDI 16 OCTOBRE AU SOIR

Arrivée des participants à Ardi Dashour

Accueil et installation dans les chambres

Selon l'heure d'arrivée : collation conviviale ou dîner d'accueil



DU SAMEDI 17 AU MERCREDI 21 OCTOBRE

7h30 Pratique matinale en silence

Soins d'Isis selon planning

Temps libre

Déjeuner

Atelier à thème

2 à 3 visites culturelles prévues au cours du séjour

Temps réservé pour le shopping

Chaque soir : dîner convivial

JEUDI 22 OCTOBRE

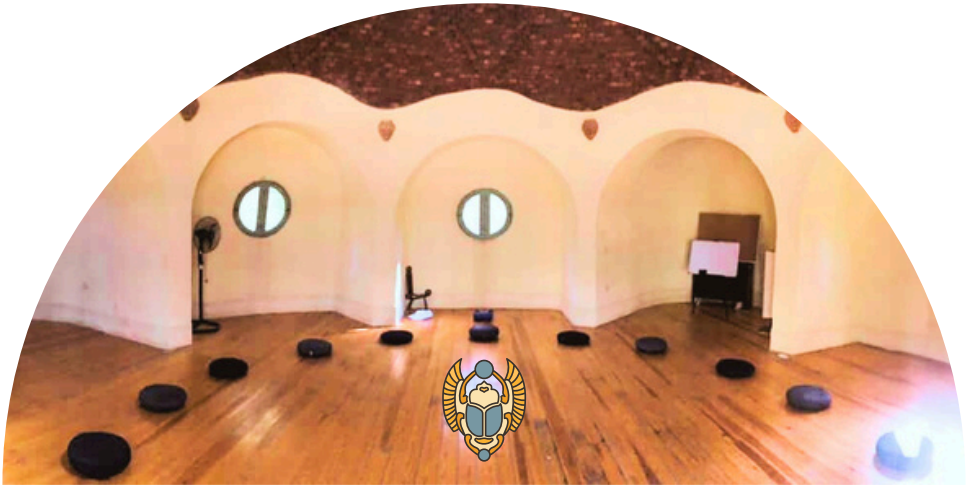
Pratique matinale en silence, 7h30

Temps du au revoir : **cercle de clôture à 10h00**

Fin du séjour



PRACTICE WITH LOVE



NOTRE APPROCHE HOLISTIQUE

Des pratiques et un soin où l'on se reconnaît et se reconnecte pleinement. Un espace de transformation intérieure, où d'anciens schémas peuvent se délier et faire place à de nouveaux possibles.

L'accompagnement proposé permet d'harmoniser les différents plans de l'être — physique, émotionnel, mental et subtil — afin de retrouver équilibre, unité et vitalité.

Le tout dans un cadre sécurisant

Crédit photo
@Ardi



Crédit photo: W. Aidi

ARDI



LES SOINS D'ISIS

2 THÉRAPEUTES, 4 MAINS, UN VOYAGE INTÉRIEUR



L'ALCHIMIE D'UN MASSAGE ET D'UN SOIN DES CORPS CONSCIENTS VIBRATOIRES

Claire & Samira unissent leurs talents afin de vous accompagner vers une introspection. À l'écoute de vos besoins, nos 4 mains vont contacter et suivre les variations des flux énergétiques en présence, alternance de toucher physique et subtil.

Un trio de coeurs et de corps qui crée une reconnexion et donne accès à un espace de guérison physique et psychique.

Un retour à l'harmonie,
à une grande paix intérieure.

Un corps vivant et vibrant son unité !



Credit photo © Ardi

ARDI



TARIFS

HÉBERGEMENT + ACCOMPAGNEMENTS

EARLYBIRD JUSQU'AU 15 AVRIL

 1920CHF SINGLE

 1780 CHF DOUBLE

  1640 CHF TRIPLE-QUADRUPLE

La retraite a lieu à partir de 8 inscriptions
Groupe max 12 personnes

CONTACT - RÉSERVATIONS

claire-samira@soins-d-isis.ch

RÉSERVATION

- Acompte 30% non remboursable à la confirmation
- **Single: 580 CHF / Double: 540 CHF / Triple: 490 CHF**
- Solde 45 jours avant le départ

CONDITIONS D'ANNULATION

- De 90 à 46 j. avant le départ: 50% du montant total
- Moins de 45 j. avant le départ: 100% du montant total

COORDONNÉES BANCAIRES

ACOMPTÉ ET SOLDE À VERSER SUR UN SEUL COMPTE REVOLUT



- Bénéficiaire: Revolut Bank UAB
- Adresse du bénéficiaire:
Konstitucijos ave. 21B, 08130, Vilnius,
Lithuania
- IBAN: **CH95 0900 0F9J 1638 5954 6**
- Message au destinataire (référence):
Claire Regnaud, CH
- Nom et adresse de la banque:
PostFinance AG, Mingerstrasse 20,
3030, Bern, Switzerland

AVEC NOS REMERCIEMENTS !



INCLUS DANS LE TARIF

- **Transfert Aéroport Le Caire*- Ardi Dashour**
(pour une arrivée le jour même) *CAI: Cairo International Airport
- **6 nuits en pension complète** (internet inclus), boissons (eau, tisanes, thé et café) & fruits à volonté
- **Accompagnement Claire & Samira 900 CHF/p.** (Soin d'Isis + le baume précieux, pratiques matinales, ateliers, cérémonies d'accueil et de clôture)
- **Visites et activités** mentionnées dans le déroulé du séjour, guide égyptologue francophone
- **Contribution au personnel** d'Ardi (environ 100 CHF/p)
- **Transfert Ardi - Aéroport** le dernier jour.



EXCLUS DU TARIF

- **Vol jusqu'au Caire** à planifier rapidement
- **Frais de visa** (environ 25 Euros sur place à l'aéroport)
- **Autres activités**, visites ou transferts non mentionnés dans le déroulé du séjour
- **Dépenses personnelles**
- **Assurance voyage** (conseillée)



ARDI



INFOS PRATIQUES

ARRIVÉE

Il est conseillé de planifier votre arrivée vendredi après-midi au plus tard.

ALIMENTATION

Les repas sont végétariens sous formes de buffet, afin de satisfaire les préférences et les papilles de chacun. Nous avertir en cas d'allergies.

PRATIQUE OUVERTE À TOUS

Sans pré-requis, débutants bienvenus. Merci de nous informer d'éventuelles pathologies, grossesse, traitement médical, ainsi que toute restriction de mobilité nécessitant des adaptations.

PHARMACIE

Prévoir votre trousse avec vos remèdes habituels, ainsi que votre traitement sur prescription si besoin.

USAGE DU TÉLÉPHONE

Si besoin, une carte SIM peut être achetée à votre arrivée à l'aéroport. Malgré notre attachement à nos compagnons multi-usages, notre proposition pour ce séjour est de les utiliser avec parcimonie.

AUTOUR DE LA RÉTRAITE

Si vous en avez le temps, prolongez votre voyage afin de découvrir d'autres merveilles que recèle l'Égypte.

ÉLECTRICITÉ

Les prises égyptiennes sont au standard européen.



AU CŒUR DE CE PROJET, L'ÉGYPTE ANCIENNE, UNE OASIS RESSOURCE ET NOUS



CLAIRE

Une enfance passée au cœur des montagnes m'a offert le privilège d'être entourée par la nature sauvage, captivée par la beauté qui m'entourait.

Cette fascination innée m'a naturellement orientée vers le domaine de l'esthétique, puis mon cheminement m'a rapidement conduit vers des approches plus holistiques. Depuis 1991, en tant que thérapeute en massage et en réflexologie plantaire, je me suis plongée dans l'approche énergétique de la médecine chinoise puis des corps conscients vibratoires, enrichissant ainsi ma compréhension du corps, à la fois matière et énergie.

Parallèlement, le Pilates est devenu un pilier essentiel dans ma vie, offrant un soulagement à mes maux de dos, tout en approfondissant ma connexion au corps.

La découverte du Yoga, et particulièrement la rencontre avec Lalita Bauquis, a été une révélation, un pont reliant toutes mes aspirations les plus profondes. Cette pratique intégrale, alliant souffle, postures, chants, méditation et philosophie, m'a ouvert la voie vers une compréhension globale et subtile du monde et de moi-même, offrant un chemin vers la présence au cœur du Soi.

Depuis une décennie, j'exerce en tant que thérapeute et enseignante de Pilates et de Yoga au centre holistique Elaneha à Rolle, en Suisse, partageant avec passion et authenticité mon savoir-faire et mon expérience pour vous accompagner sur votre propre chemin.

www.claire-kanti.ch



SAMIRA

Depuis l'enfance, le mouvement a été une part intégrante de ma vie. Pendant de nombreuses années, la danse, l'enseignement, les performances et la création ont été réalisés avec passion.

Des événements significatifs ont marqué ma vie, me conduisant à la pratique de la méditation.

Un retour à l'intérieur, vers mon cœur et mon essence, m'a progressivement conduite à la rencontre de la femme médecine. Enfin, le yoga a pris une place prépondérante, accompagnant ma vie quotidienne.

En 2018, j'ai entamé mes formations de soins par les soins énergétiques, le corps conscient vibratoire enseigné par Lalita Bauquis. Cela a été suivi d'une formation en massage avec Claire Masselot, avec qui nous avons donné naissance aux Soins d'Isis. Je poursuis et complète ma formation avec la réflexologie plantaire, actuellement orientée vers la réflexologie générale, en particulier sur les 12 méridiens.

Outre mes activités thérapeutiques, j'offre différents ateliers et accompagne des Cérémonies de Cacao et des séances de Transe Danse. Depuis 2020, je suis établie au centre Ashvattha à Genève et à Elaneha à Rolle, en Suisse.

www.feelenergy8.com





À TRÈS BIENTÔT !





ARDI





ARDI



INFOS PRATIQUES

PHARMACIE

Prévoir votre trousse avec vos remèdes habituels, ainsi que votre traitement sur prescription si besoin.

Trousse d'urgence à bord disponible pour les premiers soins.

USAGE DU TÉLÉPHONE

Malgré notre attachement à nos compagnons multi-usages, notre proposition pour ce voyage est de les utiliser avec parcimonie.

ARRIVÉE

Il est conseillé de planifier votre arrivée vendredi soir au plus tard, pour être sur place le samedi matin.

ÉLECTRICITÉ

Les prises égyptiennes sont au standard européen.

ALIMENTATION

Les repas sont sous formes de buffet, afin de satisfaire les préférences alimentaires et les papilles de chacun. Nous avertir en cas d'allergies.

PRATIQUE OUVERTE À TOUS

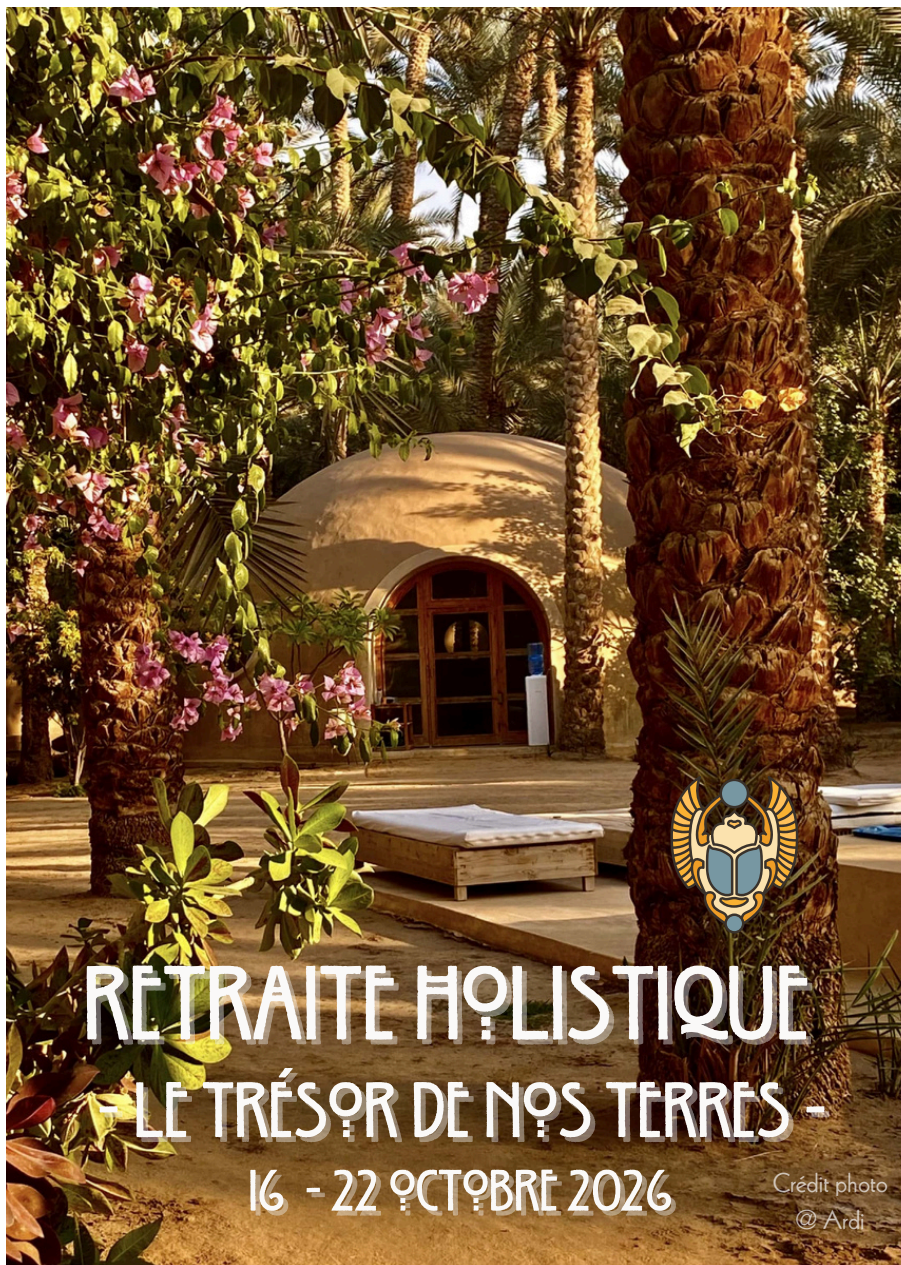
Sans pré-requis, débutants bienvenus. Merci de nous informer d'éventuelles pathologies, grossesse, traitement médical, ainsi que toute restriction de mobilité nécessitant des adaptations.

AUTOUR DE LA RETRAITE

Si vous avez le temps, prévoyez 1 ou 2 jours à Louxor pour visiter les sites que Lazuli ne propose pas dans son programme. Gaëlle vous propose ses services (coût supplémentaire) pour réserver et organiser billets d'avion, hôtels, visites avant ou après la retraite.



LES SOINS D'ISIS EN SES TERRES !



RETRAITE HOLISTIQUE

- LE TRÉSOR DE NOS TERRES -

16 - 22 OCTOBRE 2026

Crédit photo

© Ardi

Cada photo © Audi

ARDI



LE PROGRAMME EN DÉTAILS

SAMEDI À JEUDI

SAMEDI: ARDI

Rendez-vous dès 7h30 chaque matin avec une pratique quotidienne de 120'.

Cercle de bienvenue. Installation sur le bateau. Transfert vers la rive gauche pour la visite de la Vallée des Rois.

2 à 3 personnes pour leur Soin d'Isis

Premier atelier, thème du moment



DIMANCHE:

Pratique matinale en Silence

Navigation vers El Kaab, cité vieille de 5000 ans
Edfou, visite du temple dédié au dieu faucon Horus.

2 ou 3 personnes pour leur Soin d'Isis

Dîner barbecue sur une île, chants traditionnels

LUNDI:

Pratique matinale en Silence

Escale dans le petit village de Basaw, découverte de la pêche traditionnelle.

Djebel Silsila, sanctuaire d'Horemheb, lieux de célébration du Nil.

2 à 3 personnes pour leur Soin d'Isis

Deuxième atelier, thème du moment

MARDI:

Pratique matinale en Silence

Visite du temple de Kom Ombo, Herdiab, un village
qui a gardé des méthodes traditionnelles d'agriculture.

2 à 3 personnes pour leur Soin d'Isis

Troisième atelier, thème du moment

MERCREDI:

Pratique matinale en Silence

Baignade sur la plage de Herdiab, temple de Philae dédié à Isis!

2 à 3 personnes pour leur Soin d'Isis

Spectacle son et lumière

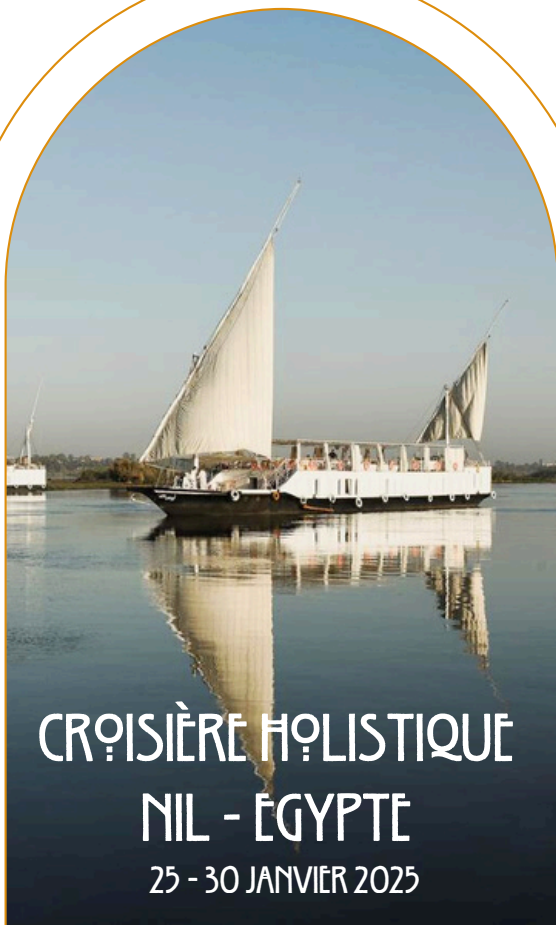


JEUDI:

**Pratique matinale en Silence
& Cercle de clôture**

Le programme pourra s'alléger pour certain.e.s en fonction du
nombre de personnes.

LES SOINS D'ISIS AU FIL DE L'EAU



CROISIÈRE HOLISTIQUE NIL - ÉGYPTE

25 - 30 JANVIER 2025

Claire & Samira

vous accompagnent pour une
retraite d'exception
de 6 jours, 5 nuits



En collaboration avec Lazuli Nile Cruises & Gaëlle Macera, notre référente à bord.

LA RETRAITE

Une balade fluviale dont la chaloupe invite à se placer en soi.
Lâcher notre quotidien et ses contraintes.... Bienvenue à la
douceur de vivre, la contemplation et la lenteur, laisser
le Silence de la nuit se poursuivre au réveil !

**Un entre Terre et Mer pour retrouver
sa paix intérieure et l'ancrer.**

LA DAHABIEH

Mue par 2 élégantes voiles latines, la Dahabieh ABYDOS, nous
permettra de découvrir les trésors des sites archéologiques oubliés.
Navigation en dehors du temps, entre Louxor et Assouan à bord
d'une embarcation nous offrant le confort d'aujourd'hui, un salon
accueillant les Soins d'Isis et nos pratiques sur le pont.

Une croisière aux sources mêmes de l'Égypte, loin de la foule, dans
le silence des berges vierges, l'intimité des villages et
la grandeur des sites historiques.

Une aventure singulière qui n'a rien de comparable!



NOTRE PROGRAMME

CROISIÈRE ENTRE ESNA (LOUXOR) ET ASSOUAN

En plus des visites culturelles quotidiennes, tels que les temples de Karnak, Edfou, Kom Ombo & Philae, nous aurons la chance de visiter les tombeaux d'El Kaab et le temple de Horemheb, moins connus du grand public.

Ceci assuré par notre guide de Lazuli.

ACCOMPAGNEMENT PAR CLAIRE & SAMIRA

LES SOINS D'ISIS

Un soin par personne
+
Baume précieux



YOGA, MÉDITATION

Pratique matinale collective,
souffle, méditation,
mouvements doux

3 ATELIERS DU SOIR

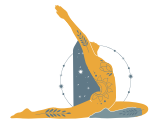


Exploration de nos états d'être à travers:
Respiration & souffle
Cercles de parole & poésie
Danse libre & silence



CLÔTURE

Cercle de partage et échange, temps du "au revoir"



CETTE APPROCHE HOLISTIQUE APPORTE

Un accompagnement de déblocage psycho-émotionnel, afin de faire tomber les barrages et les murs qui nous ont enfermés, la libération d'anciens schémas & la purification de la pensée récurrente. Une remise en mouvement d'un corps englué et fatigué et une harmonisation des corps subtils.

Le tout dans un cadre sécuritaire et bienveillant.

LES SOINS D'ISIS

2 THÉRAPEUTES, 4 MAINS, UN VOYAGE INTÉRIEUR



L'ALCHIMIE D'UN MASSAGE ET D'UN SOIN DES CORPS CONSCIENTS VIBRATOIRES

Claire & Samira unissent leurs talents afin de vous accompagner vers une introspection. Un massage à 4 mains qui parle à nos 5 sens et un soin qui amène à rencontrer son corps dans ses différentes dimensions.

Un premier contact d'un corps à cœur qui initie une reconnexion, et donne accès à des libérations, purifications, de la guérison physique et psychique. Un retour à l'harmonie, à une grande paix intérieure. Un corps léger et qui danse, plus de créativité, de joie, la saveur de la vie retrouvée.

LE PROGRAMME EN DÉTAILS

SAMEDI À JEUDI

SAMEDI: LOUXOR – ESNA – EL HEGZ

Rendez-vous dès le matin avec notre guide pour la visite du temple de Karnak.

Cercle de bienvenue. Installation sur le bateau. Transfert vers la rive gauche pour la visite de la Vallée des Rois.

2 à 3 personnes pour leur Soin d'Isis

Premier atelier, thème du moment



DIMANCHE: EL HEGZ - EL KAAB - EDFOU - FAWAZA

Pratique matinale en Silence

Navigation vers El Kaab, cité vieille de 5000 ans
Edfou, visite du temple dédié au dieu faucon Horus.

2 ou 3 personnes pour leur Soin d'Isis

Dîner barbecue sur une île, chants traditionnels

LUNDI: BASAW – GEBEL SILSILA – HOREMHEB – BESHIR

Pratique matinale en Silence

Escale dans le petit village de Basaw, découverte de la pêche traditionnelle.

Djebel Silsila, sanctuaire d'Horemheb, lieux de célébration du Nil.

2 à 3 personnes pour leur Soin d'Isis

Deuxième atelier, thème du moment

MARDI: BESHIR – KOM OMBO – HERDIAB

Pratique matinale en Silence

Visite du temple de Kom Ombo, Herdiab, un village
qui a gardé des méthodes traditionnelles d'agriculture.

2 à 3 personnes pour leur Soin d'Isis

Troisième atelier, thème du moment

MERCREDI: HERDIAB – ASSOUAN

Pratique matinale en Silence

Baignade sur la plage de Herdiab, temple de Philae dédié à Isis!

2 à 3 personnes pour leur Soin d'Isis

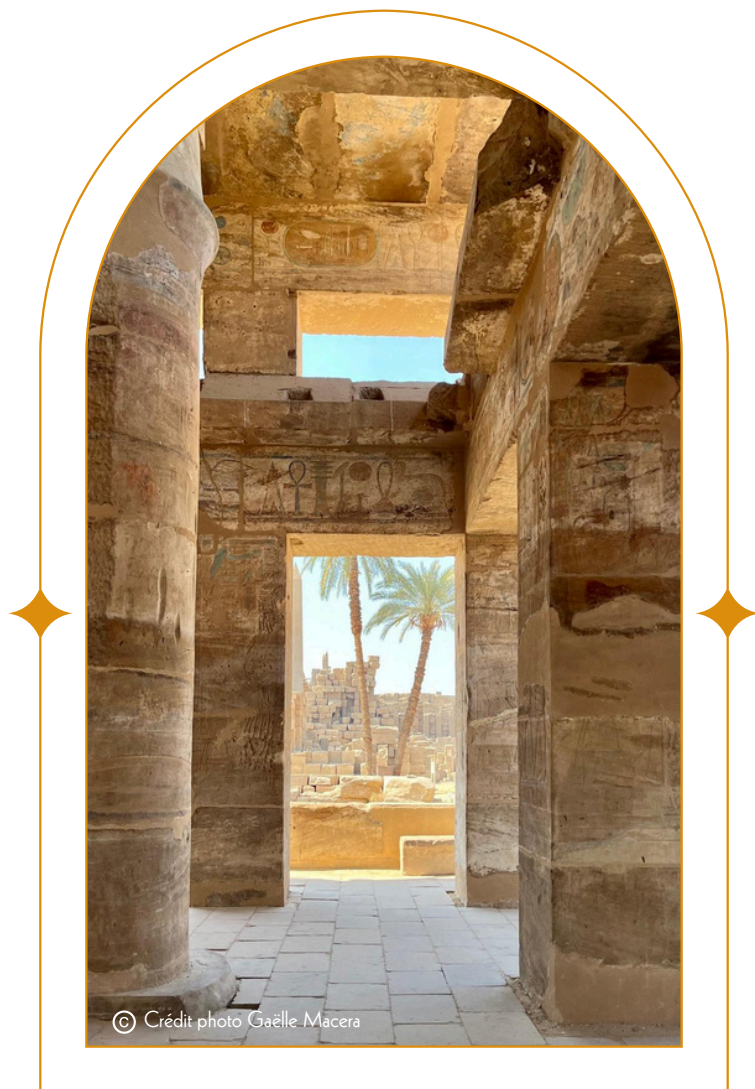
Spectacle son et lumière



JEUDI: ASSOUAN

**Pratique matinale en Silence
& Cercle de clôture**

Le programme pourra s'alléger pour certain.e.s en fonction du nombre de personnes afin que chacun.e reçoive un Soin d'Isis durant la croisière.



© Crédit photo Gaëlle Macera

KARNAK



LE TARIF



LAZULI
Croisière
1730 Euros

+

CLAIRE & SAMIRA, GAËLLE
Accompagnement
770 CHF

CROISIÈRE SUR LA DAHABIEH LAZULI

1730 Euros pour les 5 nuits/6 jours

par adulte en Cabine Double/ Twin Standard

Le tarif dépend du nombre de passagers et
ne peut être garantie avant votre confirmation.

INCLUS

- Accueil à l'aéroport ou hôtel à Louxor, visites guidées Karnak et Vallée des Rois, transfert vers le bateau à Esna (sont exclus : Sethi Ier, Ramsès VI et Toutankhamon)
- 5 nuits à bord de LAZULI Dahabiehs en pension complète
- Visites et activités mentionnées dans le programme détaillé
- Connexion internet à bord
- Boissons à bord : eau-minérale - thé - thé à la menthe - café turc - boissons gazeuses
- Guide Égyptologue francophone à bord
- Le dernier jour, transfert vers un hôtel ou aéroport à Assouan

EXCLUS

- Vol jusqu'au Caire, vols internes Le Caire - Louxor, Assouan - Le Caire
- Frais de visa
- Boissons à bord : boissons alcoolisées - cafés (hors petit-déjeuner) - jus de fruits frais
- Autres activités, visites ou transferts non mentionnés dans le programme
- Dépenses personnelles
- Contribution au personnel de Lazuli (prévoir entre 100 à 150 Euros)
- Assurance voyage

ACCOMPAGNEMENT, CLAIRE & SAMIRA

1h30 de Soin d'Isis + le Baume précieux par personne

1 pratique matinale quotidienne de Yoga de 90'-120'

4 ateliers de soins en début de soirée de 2h à 3h

Clôture et cérémonie de fin de séjour

900 CHF par personne



CONTACT - RÉSERVATIONS

Claire & Samira: claire-samira@soins-d-isis.ch

CONDITIONS DE PAIEMENT

**Acompte 30% non remboursable à la confirmation,
solde 45 jours avant le départ**

ARDI acompte de 30% = 370 Euros

ACCOMPAGNEMENT acompte de 30% = 370 CHF

Les conditions d'annulation pour les réservations :

- Plus de 90 jours avant le départ : l'acompte versé de 30% sera retenu
- De 90 à 45 jours avant le départ : frais d'annulation 50% du montant total
- Moins de 45 jours avant le départ : frais d'annulation 100% du montant total

INFOS PRATIQUES

ESPACE COLLECTIF / TEMPS INDIVIDUEL

Les cabines et l'espace du bateau étant partagés, nous serons amenés à respecter les temps d'intégration et d'introspection de chacun. Merci de prendre en considération les besoins individuels dans le collectif.

PHARMACIE

Prévoir votre trousse avec vos remèdes habituels, ainsi que votre traitement sur prescription si besoin.

Trousse d'urgence à bord disponible pour les premiers soins.

USAGE DU TÉLÉPHONE

Malgré notre attachement à nos compagnons multi-usages, notre proposition pour ce voyage est de les utiliser avec parcimonie.

ARRIVÉE

Il est conseillé de planifier votre arrivée vendredi soir au plus tard, pour être sur place le samedi matin.

ÉLECTRICITÉ

Les prises égyptiennes sont au standard européen.

ALIMENTATION

Les repas sont sous formes de buffet, afin de satisfaire les préférences alimentaires et les papilles de chacun.

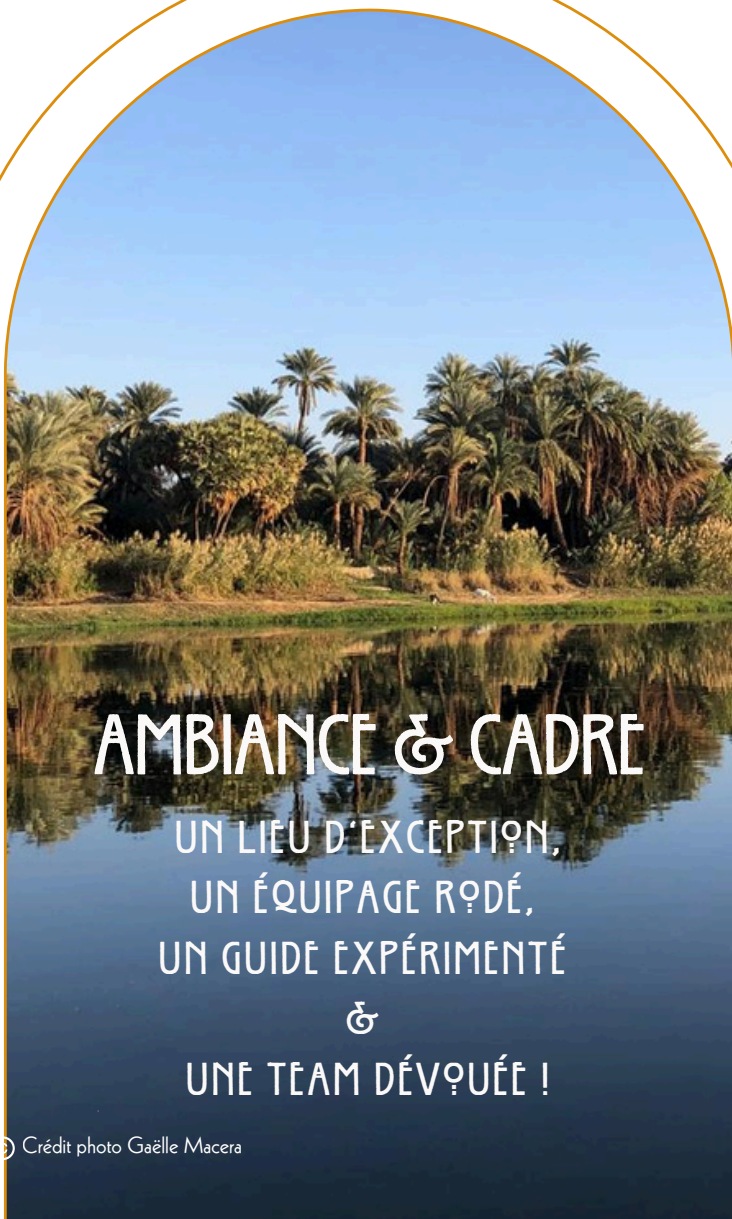
Nous avertir en cas d'allergies.

PRATIQUE OUVERTE À TOUS

Sans pré-requis, débutants bienvenus. Merci de nous informer d'éventuelles pathologies, grossesse, traitement médical, ainsi que toute restriction de mobilité nécessitant des adaptations.

AUTOUR DE LA RETRAITE

Si vous avez le temps, prévoyez 1 ou 2 jours à Louxor pour visiter les sites que Lazuli ne propose pas dans son programme. Gaëlle vous propose ses services (coût supplémentaire) pour réserver et organiser billets d'avion, hôtels, visites avant ou après la retraite.



AMBIANCE & CADRE

UN LIEU D'EXCEPTION,
UN ÉQUIPAGE RODÉ,
UN GUIDE EXPÉRIMENTÉ
&
UNE TEAM DÉVOUÉE !

© Crédit photo Gaëlle Macera

À PROPOS

Au cœur de ce projet,
le Nil, l'Égypte ancienne, la lenteur, la nature, l'esthétisme
et le bien-être holistique,
nous réunissent avec immensément de joie !

Dès ma naissance, j'ai eu l'opportunité de parcourir le monde, ce qui m'a permis d'apprécier particulièrement la diversité culturelle et de devenir polyglotte. Ayant passé plus de 15 ans en Égypte, je connais de ce pays fascinant, ses richesses, ses secrets et ses défis.

À l'image de cette diversité culturelle, j'évolue également dans un univers professionnel multiple : l'enseignement, la formation, le développement personnel, l'interprétariat, la photographie...

Ce qui me caractérise ? L'enthousiasme, l'émerveillement, l'amour pour le vivant, pour le partage, pour le voyage, une curiosité débordante, beaucoup de joie, de sensibilité et une soif d'apprendre illimitée. Autant que mon profond intérêt pour l'autre, l'art de la présence, de la connexion, de la relation et la communication.

À bord, je serai votre personne ressource, répondant à toutes les questions pratiques, logistiques, culturelles.



GAËLLE

Depuis l'enfance, le mouvement a été une part intégrante de ma vie. Pendant de nombreuses années, la danse, l'enseignement, les performances et la création ont été réalisés avec passion.

Des événements significatifs ont marqué ma vie, me conduisant à la pratique de la méditation.

Un retour à l'intérieur, vers mon cœur, mon essence, progressivement m'a poussé à la rencontre de la femme médecine. Enfin, le yoga a pris une place prépondérante, accompagnant ma vie quotidienne.

En 2018, j'ai entamé mes formations de soins par les soins énergétiques, le corps conscient vibratoire enseigné par Lalita Bauquis. Cela a été suivi d'une formation en massage avec Claire Masselot, avec qui nous avons donné naissance aux Soins d'Isis. Je poursuis et complète ma formation avec la réflexologie plantaire, actuellement orientée vers la réflexologie générale, en particulier sur les 12 méridiens.

Outre mes activités thérapeutiques, j'offre différents ateliers et accompagne des Cérémonies de Cacao et des séances de Transe Danse. Depuis 2020, je suis établie au centre Ashvattha à Genève et à Elanêha à Rolle, en Suisse. www.feelenergy8.com



SAMIRA

Une enfance passée au cœur des montagnes m'a offert le privilège d'être entourée par la nature sauvage, captivée par la beauté qui m'entourait.

Cette fascination innée m'a naturellement orientée vers le domaine de l'esthétique, mais mon cheminement m'a rapidement conduit vers des approches plus holistiques. Depuis 1991, en tant que thérapeute en massage et en réflexologie plantaire, je me suis plongée dans l'approche énergétique de la médecine chinoise puis des corps conscients vibratoires, enrichissant ainsi ma compréhension du corps, à la fois matière et énergie.

Parallèlement, le Pilates est devenu un pilier essentiel dans ma vie, offrant un soulagement à mes maux de dos, tout en approfondissant ma connexion au corps.

La découverte du Yoga, et particulièrement la rencontre avec Lalita Bauquis, a été une révélation, un pont reliant toutes mes aspirations les plus profondes. Cette pratique intégrale, alliant souffle, postures, chants, méditation et philosophie, m'a ouvert la voie vers une compréhension globale et subtile du monde et de moi-même, offrant un chemin vers la présence au cœur du Soi.

Depuis une décennie, j'exerce en tant que thérapeute et enseignante de Pilates et de Yoga au centre holistique Elanêha à Rolle, en Suisse, partageant avec passion et authenticité mon savoir-faire et mon expérience pour vous accompagner sur votre propre chemin. www.kanti-clairemasselot.agenda.ch



CLAIRE

LAZULI NILE CRUISES

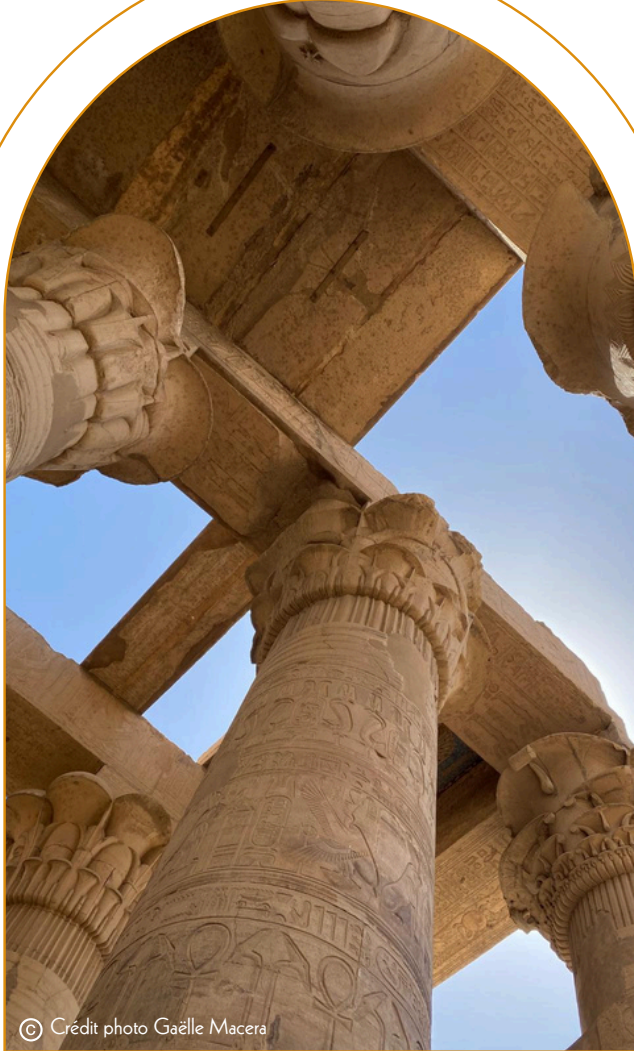
Lazuli, compagnie de Dahabieh reconnue et rodée, nous transportera lors de cette balade sur le Nil. Nous profiterons de plusieurs arrêts et escapades dans les petits villages désertés des voyageurs. Visite de palmeraies, jardins et marchés, rencontre avec les paysans, les enfants et les pêcheurs locaux. Nous partagerons leur vie du quotidien et la pêche traditionnelle, une activité ancestrale depuis l'époque des Pharaons, des soirées à la bougie et un Meshwi (barbecue) autour d'un feu sur les îles du Nil.



LAZULI, toujours dans le vent, poursuit sans embûches sa démarche de développement local et citoyen, à travers ses activités comme 'Les Voiles du Nil' pour mettre du soleil dans les yeux des enfants des berges du Nil et favoriser la rencontre authentique entre voyageurs et locaux. Chaque escale est l'occasion d'offrir des livres, cahiers et crayons de couleurs, synonymes d'apprentissage, d'échanges et de savoir.

Le développement durable est une valeur chère à LAZULI, travaillant sur la préservation de l'environnement avec ces jeunes enfants, les initiant au nettoyage de leur cadre de vie au bord du fleuve.





AU PLAISIR DE NOUS RENCONTRER POUR
CETTE AVENTURE SINGULIÈRE !

