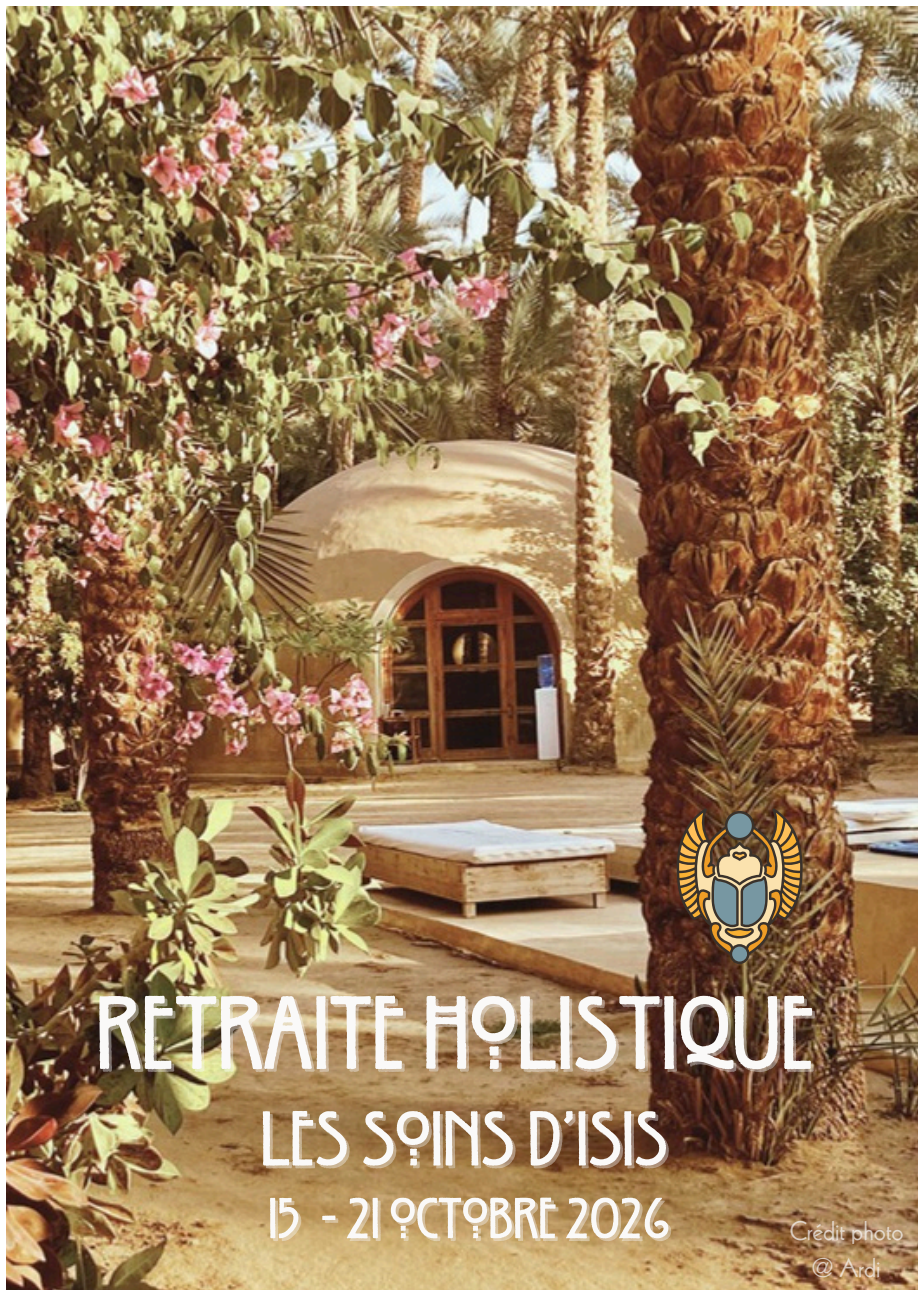


# LE TRESOR DE NOS TERRES



RETRAITE HOLISTIQUE

LES SOINS D'ISIS

15 - 21 OCTOBRE 2026

Credit photo  
@Ardi

# CLAIRE & SAMIRA

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

## L'ŌASIS ARDI DAHSHUR 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, la nécropole de Saqqarah, 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 DAHSHUR

Niché au cœur des palmeraies et des champs de Dahshur, à quelques kilomètres de la nécropole de Saqqarah, 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**.



# ARDI DAHSHUR 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 JEUDI 15 AU MERCREDI 21 OCTOBRE 2026

## JEUDI 15 OCTOBRE AU SOIR

Arrivée des participants à Ardi Dahshur  
Accueil et installation dans les chambres  
Selon l'heure d'arrivée : collation conviviale ou dîner  
d'accueil



## DU VENDREDI 16 AU MARDI 20 OCTOBRE

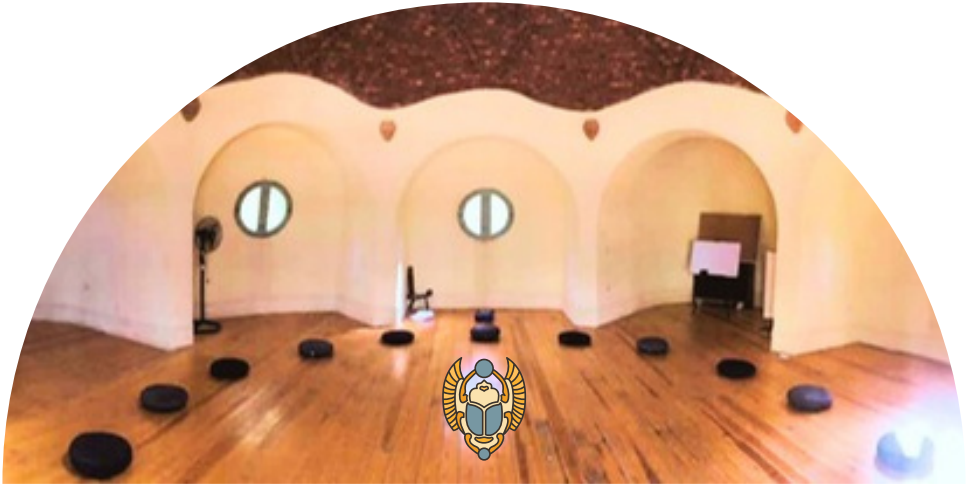
7h30 Pratique matinale en silence  
Soins d'Isis selon planning  
Temps libre  
Déjeuner  
Atelier à thème  
2 à 3 visites culturelles prévues au cours du séjour  
Chaque soir : dîner convivial

## MERCREDI 21 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**





Copyright © 2014

# 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 !**



Crédit photo © Ardi

ARDI



# TARIFS

## HÉBERGEMENT + ACCOMPAGNEMENTS

EARLYBIRD JUSQU'AU 30 JUIN 2026

 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](mailto: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 Dahshur**  
(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 RÉTRAITÉ

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 conduite 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](http://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](http://www.feelenergy8.com)





À TRÈS BIENTÔT !

