

# RETRAITE DE YOGA ANCRAGE ET RAYONNEMENT LOUXOR - EGYPTE

8 AU 14 FÉVRIER 2027

ON VOUS EMMÈNE 7 JOURS SUR LA TERRE DES PHARAONS, CHAQUE JOURNÉE AVEC SON THÈME UNIQUE ET SON RYTHME, DE L'ANCRAGE AU RAYONNEMENT.

MAIS QUI SOMMES-NOUS?

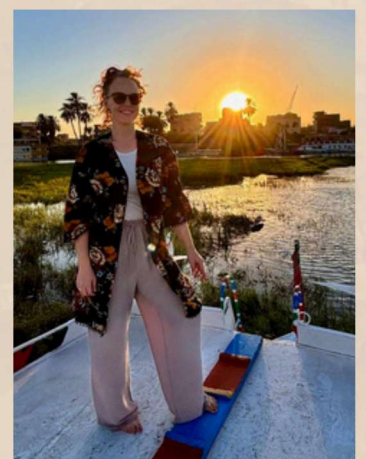
## **Delphine**

Passionnée de yoga depuis plus de 15 ans, je n'ai cessé de me former à travers le monde. Professeure diplômée de Hatha Yoga et spécialisée en yoga des traumatismes, yoga anti-stress et relaxation et yoga de la femme, je vous accompagnerai durant cette semaine sacrée. Ensemble, nous libérerons vos tensions profondes pour restaurer votre équilibre et faire rayonner votre lumière intérieure.



## **Jasmine**

Portée par ma passion du voyage et l'appel du monde, c'est en Egypte que j'ai décidé de m'ancrer. Aujourd'hui, je vous invite à vibrer au rythme de la puissance énergétique de Louxor et à recevoir tout ce que cette terre magique a à offrir. Mon double regard de spécialiste du tourisme et de yogini garantit une organisation sans stress pour une immersion culturelle et spirituelle inoubliable.



NOUS NOUS REJOUISSONS  
ENORMEMENT DE VIVRE CETTE  
RETRAITE AVEC VOUS !



# PROGRAMME DE LA SEMAINE

## 08 AU 14 FEVRIER 2027



### LUNDI 8 - ACCUEIL ET BIENVENUE

**Après-midi** - Arrivée à Louxor, transfert de l'aéroport à l'hôtel.

**Soirée** - Repas aux saveurs égyptiennes, rencontre avec les autres participant.es et les organisatrices, méditation sur le toit terrasse, sous les étoiles.

NOS JOURNÉES DÉBUTENT PAR LA PRATIQUE DU YOGA MATINAL À 7H30, SUIVI DU PETIT -DÉJEUNER.



### MARDI 9 - JOURNEE DE L'ANCRAGE

POSER SES VALISES, ANCRER SON CORPS SUR CETTE TERRE ANCIENNE,

**Matin** - Hatha Yoga ancrage et équilibre, petit déjeuner, visite des temples de Medinet Habou et de Hatchepsout.

**Après-midi** - Repas de midi, temps pour soi, atelier "Qui suis-je".

**Soirée** - Yin Yoga pratique introspective, repas du soir.

### MERCREDI 10 - JOURNEE DE LA PURIFICATION

PURIFICATION DOUCE, PORTÉE PAR LE SOUFFLE

**Matin** - Vol en montgolfière au lever du soleil (*optionnel*), petit déjeuner, visite de la Vallée des Rois et des colosses de Memnon.

**Après-midi** - Repas de midi, temps pour soi.

**Soirée** - Rituel traditionnel de purification, Pranayamas purifiants et Vinyasa Yoga. Repas du soir en toute légèreté.



## JEUDI 11 - JOURNEE DE LA CONFIANCE EN SOI

AFFIRMATION DE SOI PORTEE PAR DES POSTURES D'OUVERTURE DU COEUR

**Matin** - Hatha Yoga, Om chanting, affirmations positives, petit déjeuner.

**Après-midi** - Repas de midi, temps libre d'intégration.

**Soirée** - Méditation dans les dunes face au coucher de soleil, repas du soir dans une famille égyptienne pour partager un moment unique et authentique d'hospitalité.

## VENDREDI 12 - JOURNEE DE LA REGENERATION DOUCEUR ET RELAXATION POUR RELÂCHER CE QUI DOIT ENCORE L'ÊTRE

**Matin** - Yin Yoga détente, petit-déjeuner, rituel de beauté de Cléopâtre avec hammam, gommage, masque et massage.

**Après-midi** - Repas de midi, temps pour soi.

**Soirée** - Croisière privée en voilier traditionnel au coucher de soleil, repas du soir, Yoga Nidra pour préparer le sommeil yogique sacré.



## SAMEDI 13 - JOURNEE DU RAYONNEMENT PURE ENERGIE ET CELEBRATION DU VIVANT

**Matin** - Yoga du rayonnement solaire, petit déjeuner, visite du Temple de Karnak.

**Après-midi** - Repas de midi, temps pour soi.

**Soirée** - Danse extatique, le corps se libère et devient l'expression du rayonnement intérieur, barbecue festif pour clôturer la semaine.

## DIMANCHE 14 - DEPART DE LOUXOR ENERGIE RENOUVELLEE ET BATTERIES RECHARGÉES

**Matin** - Transfert à l'aéroport, vol de retour.

# NOTRE COCON POUR LA SEMAINE

## NILE DIANA LOUXOR

Nous avons choisi de nous ancrer sur la magnifique Rive Ouest de Louxor, paisible et préservée de l'agitation de la ville. Le Nile Diana Louxor est un havre de paix familial qui allie confort moderne et authenticité égyptienne.

Très bien situé, à quelques pas du Nil et aux portes des grands sites antiques, il offre un équilibre parfait entre immersion et reconnexion sereine.



Nos pratiques de yoga auront lieu sur l'incroyable toit terrasse offrant une vue panoramique tant sur le Nil et la Rive Est de Louxor (lever de soleil) que sur les montagnes thébaines (coucher de soleil). Vous serez charmés.es.

Après nos visites ou pendant votre temps libre, la piscine vous attend pour profiter de l'instant présent dans cet oasis de fraîcheur.

Les chambres doubles (privée) ou twin (partagée) sont spacieuses, propres et offrent tout le confort nécessaire pour se ressourcer et dormir au calme.



## VOS REPERES PRATIQUES

### **Voici notre proposition de vols pour votre séjour**

08.02.2027: Vol avec Edelweiss Air au départ de Zurich pour Louxor, WK 144, départ à 10h30

14.02.2027: Vol avec Edelweiss Air au départ de Hourghada pour Zurich, WK 131, départ à 13h05

### **Climat dans la cité des Pharaons en février**

Jour - entre 22 et 25 degrés, ensoleillé, idéal pour les visites, flâner au bord du Nil et profiter de la piscine.

Nuit - entre 9 et 12 degrés, idéal pour se reposer et bien dormir.

### **Gastronomie égyptienne**

Tout au long de la semaine vous pourrez déguster la délicieuse cuisine locale qui convient aussi aux végétariens, savoureuse, fraîche et pleine de saveurs.

*Parce que voyager en Égypte implique de prendre l'avion, nous avons à cœur de transformer notre empreinte en impact positif pour la région qui nous accueille. Pour chaque participant.e, CHF 15.- sont intégralement reversés pour financer des paniers de nourriture destinés à des familles dans le besoin à Louxor.*

# L'OFFRE DE LA RETRAITE

## **Chambre twin partagée**

*Prix par personne*

Tarif Early Bird CHF 1'190.-

Tarif Oasis CHF 1'390.-

## **Chambre double privée**

*Prix par personne*

Tarif Early Bird CHF 1'390.-

Tarif Oasis CHF 1'590.-

*Seulement 3 places disponibles au tarif Early Bird*

## INCLUS AVEC LE COEUR

**Hébergement** au Nile Diana Louxor, 6 nuits, selon la catégorie de chambre choisie

**Cuisine locale**, délicieuse et fraîche, 3 repas par jour incluant eau, thé et café

**Pratiques** de yoga, de méditation et danse extatique

**Transferts** aéroport aller/retour pour les vols proposés ci-dessus

Tous les transferts sur place

**Guide** privé francophone

**Croisière** en voilier traditionnel

**Rituel de beauté** de Cléopâtre (aussi valable pour les Ramses II)

## A AJOUTER SELON VOS ENVIES

Vols internationaux aller/retour et visa

Tickets d'entrée aux temples et tombeaux

Vol en montgolfière

Assurances voyage (annulation, rapatriement, santé)

Pourboires (pour les guides, chauffeurs et staff de l'hôtel)

## QUESTIONS ET INSCRIPTIONS

### **Contactez Jasmine**



+41 79 617 62 79



jas.balmer@bluewin.ch



yasmeen.albasha.egypt.tours

