



RETRAITE
**"VOYAGE AU COEUR DES ÉLÉMENTS &
INITIATION AU TANTRA"**

TARIFA

13 AU 19 JUIN 2026





TARIFA

UN HAVRE DE PAIX
ENTOURÉ DE NATURE

La charmante et petite ville de Tarifa est située en Andalousie au point le plus au sud de la péninsule européenne. Juste en face d'elle, à une trentaine de kilomètres en bateau se trouve Tanger.

Elle est célèbre pour ses plages de sable blanc, ses dunes, ses eaux turquoises et attire de nombreux passionnés de sports nautiques en raison des vents propices qui y soufflent régulièrement.

Notre résidence pour les six nuits se trouve perchée sur une colline à une dizaine de kilomètres du centre et des plages et offre une vue spectaculaire sur la mer et le Maroc.

Vous y séjournerez en toute tranquillité car le lieu est privatisé pour cette occasion. De plus, vous aurez l'occasion de découvrir une grande propriété qui a su garder le charme des domaines espagnols.



6 JOURS POUR ÉVEILLER LA PUISSANCE DES ÉLÉMENTS EN VOUS À TRAVERS DES PRATIQUES NOURRISSANTES

Et harmoniser tout votre être avec le vivant

Au sud de l'Espagne, là où la mer Méditerranée rencontre l'océan Atlantique, cette retraite est une immersion dans les éléments de la nature et ceux qui nous habitent.

Nous explorerons les cinq éléments fondamentaux (Feu, Terre, Eau, Ether et Air) à travers des pratiques de mouvement conscient, d'initiation au toucher tantrique à deux, de la connexion à soi et à la nature, des cercles de partages et une alimentation adaptée à chaque élément. Vous serez ainsi invité-es à écouter, ressentir, réharmoniser et nourrir vos différents corps : physique, émotionnel, mental et spirituel.

Tout est pensé et soigneusement préparé afin que vous puissiez vivre une expérience unique, enrichissante et transformatrice avec des personnes qui vous soutiennent tout au long de votre séjour et de votre processus personnel.



LE MASSAGE TANTRIQUE : UN ART DU TOUCHER

pour renouer avec le corps dans toutes ses dimensions

Au cœur de cette immersion, le massage tantrique est proposé comme un chemin de reconnexion à soi, à travers des temps de transmissions et de pratiques à deux.

Chacun-e est invité-e à redécouvrir le toucher comme un langage de présence, d'écoute et d'échange.

Le Toucher des cinq éléments constitue le socle de la pratique et ouvre à différentes qualités de contact, en lien avec la présence au corps.

Cette exploration soutient une meilleure connaissance de soi et favorise, pas à pas, un retour à la confiance corporelle.

L'accompagnement est progressif et respectueux, afin que chacun puisse avancer à son propre rythme, dans un cadre sécurisant.





LE LOGEMENT

pour votre meilleur confort

HUERTA BELINDA est un lieu vraiment unique!

C'est un manoir de 700m2 construit sur 7500m2 de terrain avec des jardins, des terrasses, des espaces de détente, des grandes pièces à vivre, une cour intérieure, une piscine entourée de palmiers, un jacuzzi extérieur et un sauna infra-rouge.



C'est un lieu chaleureux, entouré de nature. Un lieu où l'être se détend naturellement et où le temps ralentit.

Nous ferons les pratiques dans une salle de yoga qui se prête au confort et à l'extérieur dans le jardin. Si vous le souhaitez, vous pourrez également bénéficier de soins supplémentaires dans un espace très cosy situé dans une ancienne tourelle.

Les chambres sont, quant à elles, pour la plupart spacieuses, et certaines ont une vue magnifique sur la mer.

Les lits peuvent être doubles ou séparés selon les besoins. Il n'y a pas de chambres individuelles lors de ce séjour (2 personnes / chambre).

Les chambres seront réparties selon l'ordre d'arrivée des inscriptions et le nombre de places est limité à 12 personnes pour vous garantir une expérience de qualité et un accueil personnalisé.



**HUERTA BELINDA, UN CADRE EXCEPTIONNEL
POUR VOUS RESSOURCER!**

<https://www.huertabelinda.com>





LES ACTIVITÉS

pour soutenir votre processus

Lors de votre séjour, vous aurez la chance de profiter d'un éventail d'activités pour soutenir votre expérience sur tous les plans:

- Des cours de différentes techniques comme le yoga, le chiharmonie, le bodyART. Techniques qui vous ancrent, vous apportent fluidité et force afin de préparer tout votre être à donner et à recevoir lors de l'initiation au massage tantrique.
- Des ateliers de connexion avec la nature comme le bain de forêt par exemple (Shirin Yoku, landart) ou des marches méditatives afin d'encore plus vous connecter à Mère Nature et vous en nourrir.
- Les ateliers d'initiation au massage tantrique (théorie et pratique) qui vous permettront de découvrir ou approfondir cette méthode ancestrale et de vous connecter avec votre partenaire de massage et vous-même.
- Des soirées pour se déposer et partager (méditation, musique, danse, bain sonore...).



De plus, vous aurez la possibilité de recevoir différents soins, que ce soit des massages détente, thérapeutiques, énergétiques ou avec des bols tibétains. Des séances de "coaching" individuel en nutrition énergétique sont également possibles.

Bien sûr, vous aurez également du temps libre pour vous reposer, lire, flâner au bord de la piscine, vous ressourcer dans le jardin ou vous immerger dans le sauna infra-rouge ou le grand jacuzzi extérieur.

DES EXPERIENCES UNIQUES INDIVIDUELLES ET EN GROUPE!





EN CUISINE

pour nourrir votre corps et votre âme

Pour ce séjour, nous avons la chance de collaborer avec Danielle et son équipe de HOLISTIKA KITCHEN qui nous accompagneront avec une cuisine savoureuse, colorée et pleine de vie. Leurs repas, préparés à base d'ingrédients frais et biologiques et de saison seront en harmonie avec les éléments que nous explorerons tout au long de cette retraite.

Chaque jour, la table reflétera l'énergie du jour à travers des saveurs, des textures et des couleurs différentes.

La cuisine est végétarienne et avant tout consciente, composée de magnifiques produits (le plus possible locaux) et le tout est préparé avec beaucoup d'expertise, de passion afin de vous faire découvrir une cuisine vivante qui permettra de nourrir toutes les cellules de votre corps et ainsi gagner en énergie vitale.



À PROPOS DE DANIELLE

Danielle est profondément passionnée par la nutrition, la santé et le bien-être. Elle est nutritionniste holistique certifiée de l'Université Hawthorn et elle a étudié les arts culinaires classiques à la Swiss Global Hospitality Education Les Roches. Elle est également coach en psychologie de l'alimentation et en alimentation du corps et de l'esprit, certifiée par l'Institut for the Psychology of Eating (Institut de psychologie de l'alimentation).

**DES PLATS VEGETARIENS, ORIGINAUX ET
SAVOUREUX POUR NOURRIR VOTRE CORPS ET
VOTRE ÂME!**



AVEC QUI?

pour vous accompagner



Simona Rychtecky Williams “Thérapeute en santé holistique”

Co-fondatrice et formatrice de la méthode chiharmonie pour la Suisse, thérapeute en différentes techniques de soins (massages thérapeutiques, énergétiques, huiles essentielles, Fleurs de Bach, bols tibétains), professeur de Hatha Yoga, de méditation Mindfulness, coach en nutrition holistique, experte qualifiée en détox et organisatrice de séjours de bien-être & thérapie.

Installée sur la Costa del Sol depuis l'été 2018, amoureuse de cette région, de sa population et désireuse de vous partager un aperçu de ce petit paradis.

Tout au long de ce séjour, je vous guiderai pendant certaines pratiques et ateliers et je serai entourée pour cette fois de mon amie thérapeute exceptionnelle Hajira qui vous guidera dans la découverte des massages tantriques.

Nous sommes à 100% à votre disposition lors de ce séjour afin que vous puissiez totalement déconnecter et vivre en confiance votre expérience personnelle.

[.@simona_rychtecky](https://www.instagram.com/simona_rychtecky)



SIMONA R.
find balance and love yourself

AVEC QUI?

pour vous accompagner



Hajira Lamrabet "Initiatrice et formatrice en massage tantrique"

Hajira Lamrabet guide les personnes dans une exploration consciente du toucher, du corps et de la relation. Son approche s'inscrit dans une vision profondément humaine et incarnée du Tantra, où le toucher devient un espace de présence, de justesse et de rencontre.

Elle transmet le massage tantrique comme un chemin de reconnexion au corps, au ressenti et au lien, permettant de ralentir, d'écouter et de sortir des automatismes relationnels.

Son accompagnement accorde une place essentielle au respect du rythme de chacun, à l'écoute des limites et à la sécurité intérieure.

Tout au long de l'immersion, Hajira veille à instaurer un cadre clair sécurisant et profondément humain, afin que chaque couple / duo puisse vivre l'expérience avec confiance, douceur et discernement.

Son travail met l'accent sur la qualité de présence, la réconciliation avec le corps et le développement d'une complicité vécue dans le corps et l'écoute mutuelle.

[@toucherdesoie_hajira](https://www.instagram.com/toucherdesoie_hajira)



Toucher de Soie
MASSAGE TANTRIQUE



TARIFS ET CONDITIONS

pour vous faciliter la logistique

Tarif du séjour pour 6 nuits du samedi 13 au vendredi 19 juin 2026:

1800.- Euros

Compris dans le prix:

- Logement (chambre à deux, lits doubles ou séparés - à choix, linges bain et piscine)
- Tous les repas et boissons (non alcoolisées)
- Tous les cours & ateliers
- Tous les transports (sauf avion)*

Non compris dans le prix:

- Vols Malaga aller-retour*
- Soins & thérapies individuelles - optionnel
- Assurances individuelles

Paielements:

Acompte de 200.- Euros / pers. à payer à la réservation (non-remboursable), 50% (soit 800.- Euros) à payer pour le 1er mars, 50% restants (800.- Euros) à payer pour le 1er mai 2026. Possibilité de faire des arrangements de paiements individuels et payer en plusieurs fois.

Conditions d'annulation:

En cas de force majeure et avec un certificat médical, le séjour vous sera remboursé dans sa totalité (sauf l'acompte). Dans les autres cas, le séjour est non-remboursable.

*Vols recommandés Genève - Malaga: aller, samedi 13 juin à 9h10 - retour, vendredi 19 juin à 12h25.

NB: le transport depuis l'aéroport de Malaga est compris dans le prix du séjour uniquement si vous choisissez les vols suggérés. Sinon il sera à vos frais.

Inscriptions & informations auprès de Simona Rychtecky Williams - simona@simona-r.com - +34 658 51 42 21

