

DU 8 AU 15 MAI 2027

SOUFFLE & LUMIERE

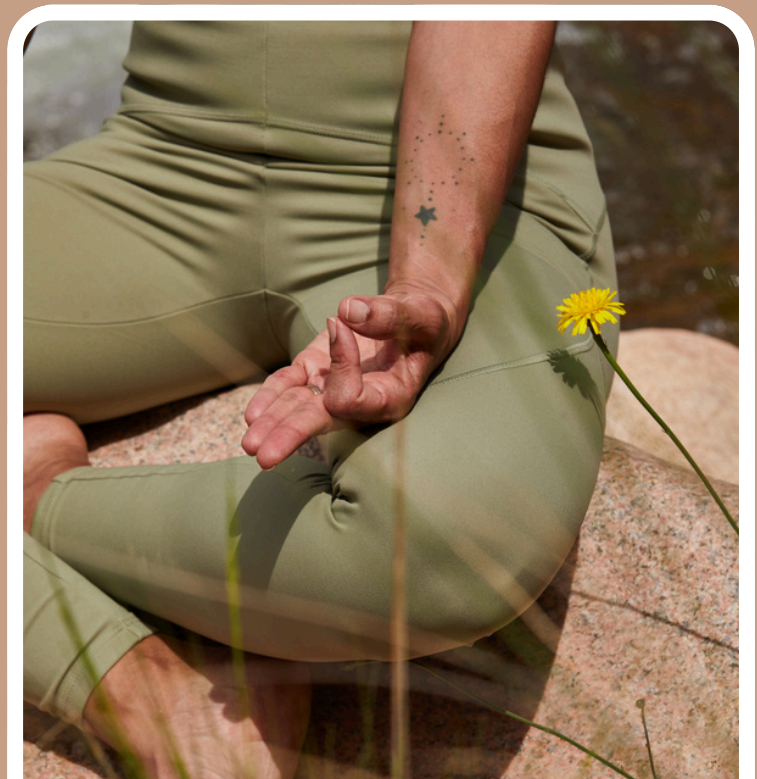
RETRAITE YOGA

&

CUISINE

CONSCIENTE

À TENERIFE





Programme de la semaine

Notre pratique au cours de la retraite Souffle et Lumière

Méditation guidée

La méditation guidée invite à apaiser les fluctuations du mental, à se recentrer et à développer une présence plus consciente. Pratiquée le matin, elle permet de commencer la journée dans le calme, la clarté et l'enthousiasme, tout en se préparant à accueillir pleinement la pratique du yoga.

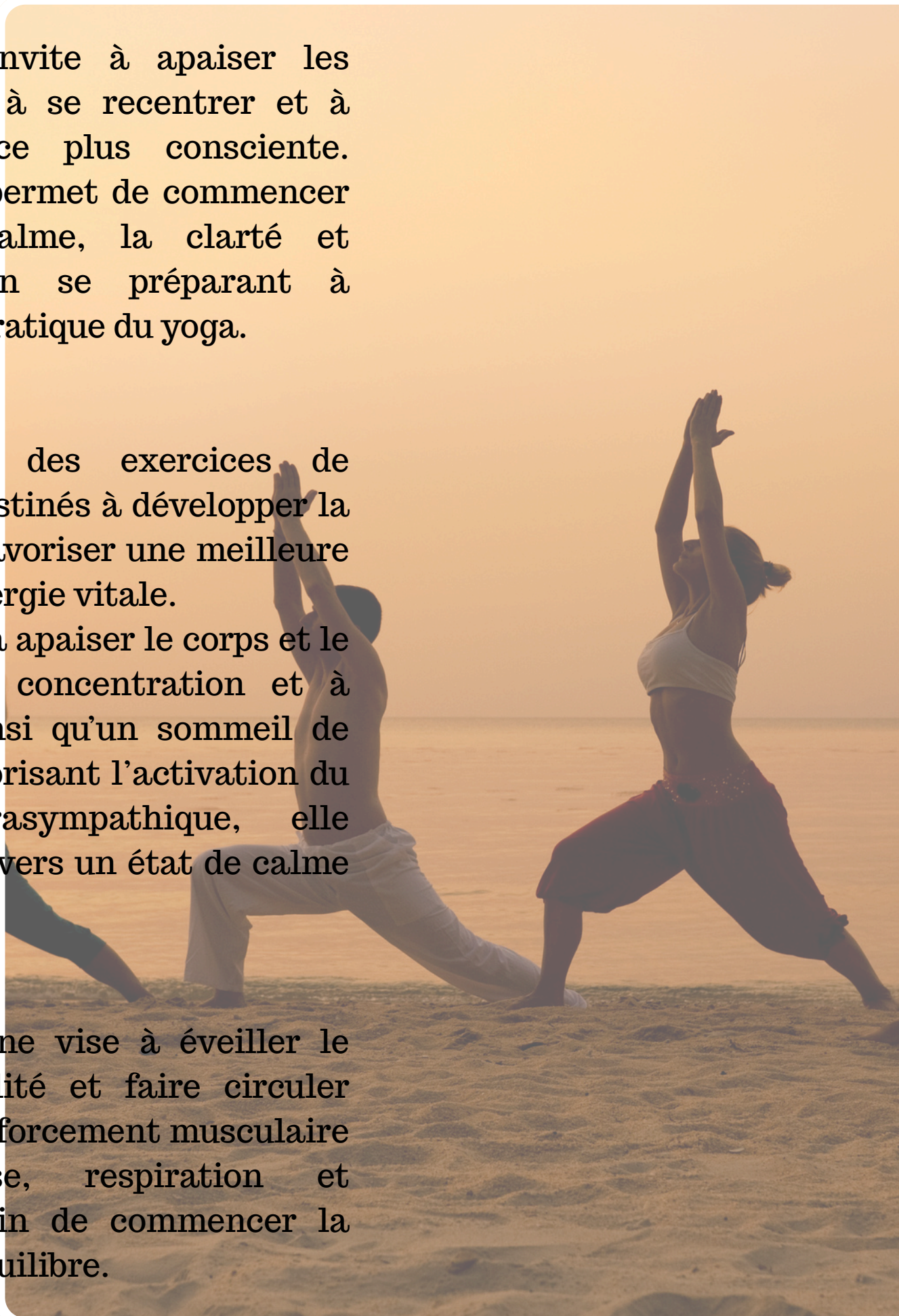
Pranayama

Les pranayamas sont des exercices de respiration consciente destinés à développer la maîtrise du souffle et à favoriser une meilleure circulation du prāṇa, l'énergie vitale.

Cette pratique contribue à apaiser le corps et le mental, à améliorer la concentration et à soutenir la digestion ainsi qu'un sommeil de meilleure qualité. En favorisant l'activation du système nerveux parasympathique, elle accompagne l'organisme vers un état de calme et de détente profonde.

Yoga matinal

Cette pratique quotidienne vise à éveiller le corps, stimuler la mobilité et faire circuler l'énergie. Elle associe renforcement musculaire et postural, souplesse, respiration et conscience corporelle afin de commencer la journée avec vitalité et équilibre.



Yoga du soir

Cette pratique douce de fin de journée est une invitation à ralentir et à revenir au calme. Elle aide à relâcher les tensions accumulées, détendre le corps et cultiver un état intérieur plus paisible avant la nuit.

Danse, mantras et kirtans

La danse libre, les mantras et les kirtans créent des moments de partage, de joie et de connexion. À travers le mouvement, le rythme et la vibration de la voix, ces pratiques permettent de libérer les émotions, d'ouvrir le cœur et de renforcer l'énergie collective.

Votre professeur

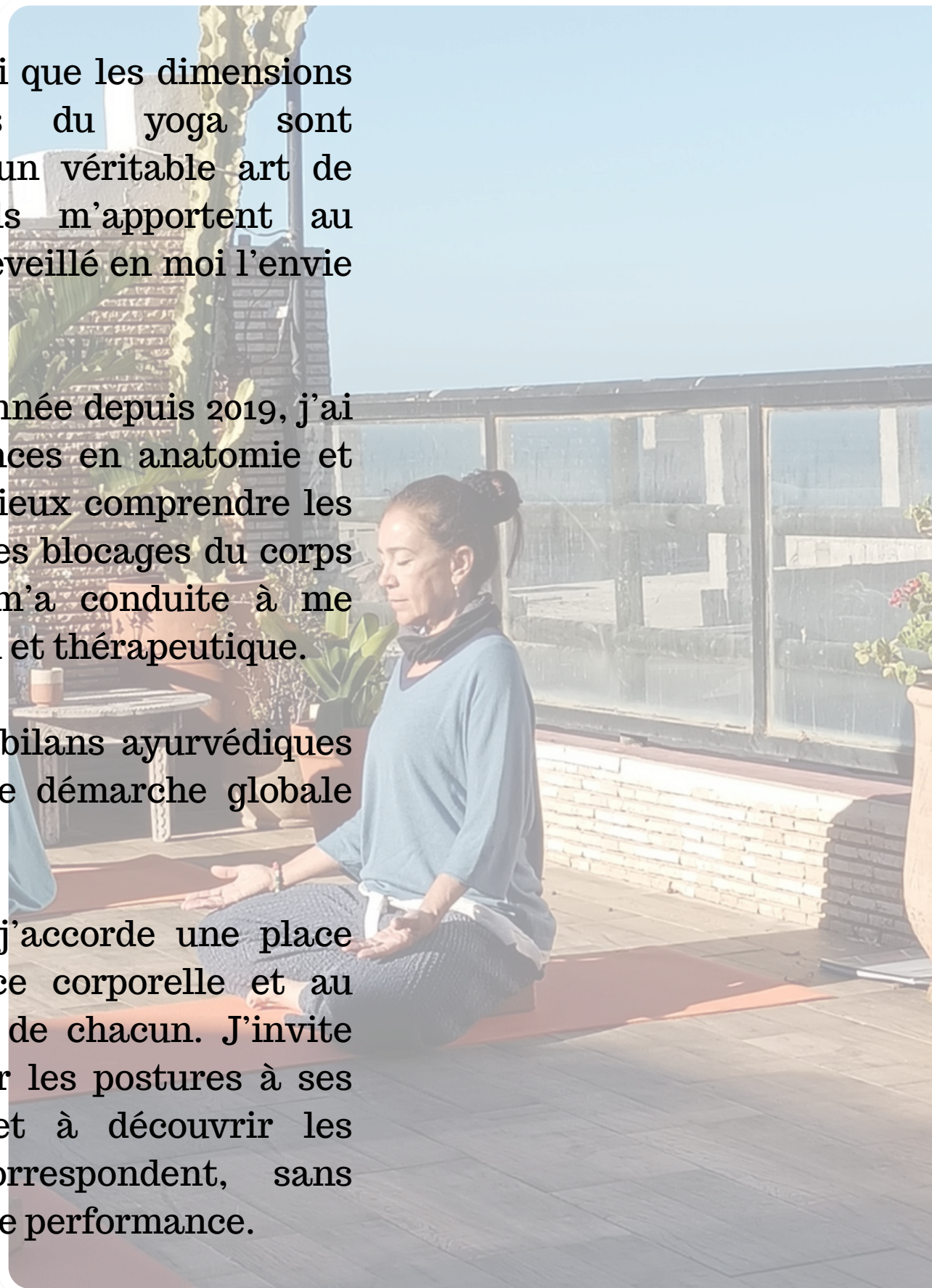
Hélène, Harmonie Yoga

L'alignement du corps ainsi que les dimensions spirituelles et positives du yoga sont progressivement devenus un véritable art de vivre. Le bien-être qu'ils m'apportent au quotidien a naturellement éveillé en moi l'envie de les transmettre.

Professeure de yoga passionnée depuis 2019, j'ai approfondi mes connaissances en anatomie et en biomécanique afin de mieux comprendre les possibilités, les limites et les blocages du corps humain. Cette approche m'a conduite à me spécialiser en yoga postural et thérapeutique.

Je propose également des bilans ayurvédiques et des massages, dans une démarche globale d'écoute et de bien-être.

Dans mon enseignement, j'accorde une place essentielle à la conscience corporelle et au respect de la morphologie de chacun. J'invite chaque personne à adapter les postures à ses possibilités du moment et à découvrir les alignements qui lui correspondent, sans comparaison ni recherche de performance.



La respiration et la méditation complètent cette pratique. Je m'inspire également des rythmes naturels, tels que les saisons et les cycles lunaires, qui peuvent devenir de précieux outils pour mieux comprendre et accompagner nos émotions au quotidien.

Chaque séance se déroule dans une atmosphère joyeuse, douce et bienveillante, où chacun peut progresser à son rythme et se reconnecter pleinement à soi.

Planning de la semaine

SAMEDI 8	16 : 00	Arrivée
	20 : 00	Dîner

DIMANCHE 9	8:00	Snack & Thé detox
	8:30 - 10:30	Yoga
	11 : 00	Brunch
	18:00 - 19:30	Yoga
	20:00	Dîner

LUNDI 10	8:00	Snack & Thé detox
	8:30 - 10:30	Yoga
	11 : 00	Brunch
	18:00 - 19:30	Yoga
	20:00	Dîner



MARDI 11

8:00

Petit-déjeuner

9:00

Excursion El Teide

18:00 - 19:30

Yoga

20:00

Dîner

MERCREDI 12

8:00

Snack & Thé detox

8:30 - 10:30

Yoga

11 : 00

Brunch

18:00 - 19:30

Yoga

20:00

Dîner

JEUDI 13

8:00

Snack & Thé detox

8:30 - 10:30

Yoga

11 : 00

Brunch

13:00

Excursion Masca

19:30

Dîner

20:30 - 21:30

Yoga restoratif

VENDREDI 14	8:00	Snack & Thé detox
	8:30 - 10:30	Yoga
	11 : 00	Brunch
	20:00	Dîner

SAMEDI 15	9:00	Petit-déjeuner
	12:00	Trajet vers l’aéroport

Le lieu de la retraite

San Benito, Los realejos

Pour un groupe jusqu'à 14 personnes incluant le professeur de yoga et son accompagnant.

Nichée dans les hauteurs verdoyantes de Los Realejos, au nord de Tenerife, cette élégante villa offre un cadre paisible et inspirant, idéal pour accueillir une retraite de yoga et de bien-être.

Entourée d'un vaste jardin, la propriété invite naturellement au ralentissement et à la reconnexion. Les espaces extérieurs ont été pensés pour profiter pleinement du climat privilégié de Tenerife : piscine , jacuzzi, sauna, terrasses ensoleillées et nombreux coins de détente permettent d'alterner moments de repos, pratiques de yoga et temps de partage.

La villa allie le charme de l'architecture traditionnelle canarienne à un design contemporain lumineux.

La maison dispose de 6 chambres, 13 lits, dont une suite familiale, ainsi que de plusieurs salles de bains et espaces communs offrant à chacun confort, intimité et sérénité tout au long du séjour.

La cuisine entièrement équipée permet la préparation d'une cuisine saine et gourmande, élaborée à partir de produits frais et locaux. Une salle de sport, une buanderie, une connexion Wi-Fi haut débit accessible dans toute la propriété, ainsi qu'une salle de billard et une table de ping-pong viennent compléter les équipements.

Pensée pour accueillir jusqu'à 16 participants, cette villa constitue un lieu idéal pour organiser une retraite alliant yoga, bien-être, nature et art de vivre dans un environnement élégant et exclusif.

Informations complémentaires

Description des chambres

Pour 12 personnes, ou 15 personnes dans le cas où les lits doubles sont partagés.

Chambre 1 :

2 lits simples

Chambre 2 :

1 lit kingsize

1 lit simple

Chambre 3 :

1 lit kingsize

salle de bain

Chambre 4 :

2 lits simples

Chambre 5 :

1 lit kingsize

4 lits simples

salle de bain

Plus, une autre salle de bain, 3 toilettes avec lavabo.

A votre disposition, lave-linge et sèche-linge, ainsi que produits de base, tels que gel douche et lessive.













Cuisine Consciente

Ma philosophie

Je considère que l'alimentation est le prolongement naturel de la pratique du yoga. Des repas préparés avec conscience, à partir de produits frais et de saison, créent les conditions idéales pour favoriser la vitalité, la clarté mentale et l'équilibre intérieur. Chaque plat est conçu pour nourrir le corps autant que le cœur, afin de permettre à chaque participant de vivre pleinement son expérience de retraite.

Cuisine

SOUL FOOD

Une cuisine consciente au service d'expériences transformatrices

L'alimentation est une composante essentielle de toute retraite. Elle ne se limite pas à nourrir le corps : elle accompagne chaque participant dans son cheminement physique, émotionnel et spirituel.

Depuis 2021, je conçois et prépare la cuisine de mes propres retraites de yoga et de bien-être aux Canaries. En tant que chef de retraite et organisateur, je comprends l'impact de l'alimentation sur l'énergie, la digestion, la récupération et le bien-être global. Chaque menu est pensé pour s'harmoniser avec le rythme de la retraite, afin que chaque participant se sente nourri, revitalisé et pleinement accompagné.

Inspirée des principes du yoga, de l'Ayurveda et de plusieurs années d'exploration personnelle, ma cuisine privilégie des produits frais, locaux et de saison. Je propose une cuisine principalement végétarienne, colorée, généreuse et savoureuse, conçue pour soutenir la pratique du yoga et favoriser l'équilibre du corps et de l'esprit.







Explorer Ténérife

Excursion | Teide National Park

Une immersion au cœur de l'un des paysages volcaniques les plus spectaculaires d'Europe.

Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, le Parc National du Teide abrite le majestueux Mont Teide, culminant à 3 718 mètres, le plus haut sommet d'Espagne et véritable symbole de Tenerife.

Au fil de la route, les paysages se transforment progressivement : forêts de pins, champs de lave, formations rocheuses sculptées par le temps et vastes étendues minérales créent une atmosphère presque irréelle. Ce décor unique invite naturellement au silence, à la contemplation et à la reconnexion avec les éléments.

L'expérience se poursuit par une montée en téléphérique, qui nous conduit jusqu'à 3 555 mètres d'altitude, offrant une vue panoramique exceptionnelle sur Tenerife et, par temps clair, sur plusieurs îles de l'archipel.

Une fois au sommet, vous disposerez d'un temps libre pour profiter des différents points de vue, marcher sur les sentiers accessibles, respirer l'air pur de la haute montagne et admirer la beauté saisissante de ce paysage façonné par les volcans.

Bien plus qu'une simple excursion, cette journée est une invitation à ralentir, à prendre de la hauteur et à se laisser inspirer par la puissance et la sérénité de la nature.

Le téléphérique est soumis aux conditions météorologiques et peut être temporairement fermé pour des raisons de sécurité.

Inclus

- Transfert depuis la villa
- Guide
- Billet pour le téléphérique du Teide

Durée

7 heures

Prix

115€ / pers



Excursion | Les trésors de l'Ouest de Tenerife

Offrez-vous une journée d'exploration à travers quelques-uns des paysages les plus emblématiques du nord-ouest de Tenerife, où nature, patrimoine et douceur de vivre se rencontrent.

Notre itinéraire débute à Icod de los Vinos, charmante ville historique réputée pour son célèbre Drago Millénaire, arbre emblématique des Canaries et symbole de longévité. Vous profiterez d'une promenade dans ses ruelles authentiques avant de poursuivre votre découverte vers la côte.

Nous rejoindrons ensuite Garachico, l'un des plus beaux villages de l'île, connu pour son architecture coloniale et ses piscines naturelles formées par les anciennes coulées de lave. Un temps libre vous permettra de flâner dans le village, de savourer un café en terrasse ou, selon les conditions de la mer, de vous baigner dans les piscines volcaniques.

La journée se poursuit par une route panoramique offrant des vues spectaculaires sur les montagnes et l'océan jusqu'au village de Masca, niché au cœur d'une vallée majestueuse. Considéré comme l'un des plus beaux villages de Tenerife, Masca invite à ralentir, contempler et ressentir toute la puissance de la nature.

Tout au long de cette excursion, nous privilégions un rythme paisible, laissant le temps d'observer, de respirer et de s'imprégner pleinement de l'énergie des lieux.

Une parenthèse hors du temps, en parfaite harmonie avec l'esprit de la retraite.

Inclus

- Transfert depuis la villa
- Petit groupe (8 participants maximum, selon la taille du groupe, nous ajusterons le planning)
- En-cas
- Temps libre à Icod
- Billet d'entrée au Dragonnier millénaire
- Temps libre à Garachico
- Temps libre dans la vallée de Masca
- Arrêts panoramiques pour admirer des paysages magnifiques

Durée

5 heures

Prix

97€ / pers



Transports pendant la retraite

Depuis - Vers l'aéroport depuis le logement nord

Un transport privé sera organisé pour un groupe de 10 personnes entre l'aéroport de Tenerife Sud (TFS) et notre lieu de séjour situé à San Benito, Los Realejos.

Aller : 8 mai 2027 à 16 h

Retour : 15 mai 2027 à 12 h

Groupe : 10 personnes avec une petite valise par personne

Véhicule prévu : minibus privé de 12 à 16 places

Durée estimée du trajet : entre 1 h 05 et 1 h 20

Distance : environ 80 km par trajet

Le budget pour les deux transferts est de 480 € pour l'ensemble du groupe, 48 € par personne.

L'horaire du retour pour votre vol à 16 h, le départ de San Benito devra être programmé vers 12 h.

Déplacements collectifs durant le séjour

Budget pour le groupe, aller :

53 €

Location de voiture pour les déplacements individuels

Les personnes qui souhaitent découvrir Tenerife de manière indépendante pendant leur temps libre pourront louer une voiture auprès de CICAR – Canary Islands Car.

La réservation et le règlement du véhicule seront effectués individuellement et resteront à la charge de chaque participante ou participant.

Le véhicule pourra être pris en charge à l'aéroport ou dans une agence locale, selon les disponibilités et les conditions proposées.

Il est recommandé :

- de réserver suffisamment à l'avance ;
- de vérifier le lieu et les horaires de prise en charge et de restitution ;
- de contrôler les conditions d'assurance, de carburant et de conduite ;
- de s'assurer que le permis de conduire est valide en Espagne ;
- de prévoir une carte bancaire au nom de la conductrice ou du conducteur principal ;
- de se coordonner avec d'autres membres du groupe afin de partager éventuellement le véhicule et les frais.

Réservations et informations : [CICAR – Canary Islands Car](#)

Transports en commun depuis la villa

Plages et attractions proches

Playa Jardín

390 → Puerto de la Cruz, puis 15-20 min à pied

45-60 min

1,50-2,50 €

Loro Parque

390 → Puerto de la Cruz, puis marche ou petit bus urbain

50-65 min

1,50-3 €

Lago Martiánez / front de mer

390 → terminus Puerto de la Cruz, puis 15 min à pied

45-55 min

1,50-2,50 €

Playa del Socorro

Rejoindre Los Realejos/San Vicente par ligne locale 330 ou 390 + correspondance; terminer à pied

35-55 min

1,50-3 €

Piscines naturelles de Garachico

390 → Puerto de la Cruz, puis 363 direction Buenavista

1 h 25-1 h 50

4-6 €

Playa de Las Teresitas

390 → Puerto; 102/103 → Santa Cruz; 910 → Las Teresitas

2 h 10–2 h 45

7–10 €

Los Cristianos / plages de Costa Adeje

390 → Puerto, puis 343 → Costa Adeje; bus local selon la plage

2 h 15–2 h 50

13–16 €

Principaux sites touristiques

Centre historique de La Orotava

Ligne 347 directe vers l'Estación de La Orotava

35–50 min

1,50–3 €

Jardin botanique de Puerto de la Cruz

390 → Puerto; marcher ou prendre un bus urbain

45–60 min

1,50–3 €

Parc national du Teide

390 → Puerto; ligne 348 vers El Portillo/Teide

2 h 15–2 h 45

environ 7–10 €

Icod de los Vinos / Drago Milenario

390 → Puerto; 363 direction Buenavista

1 h 15–1 h 40

4–6 €

Los Gigantes

390 → Puerto; 325 vers Los Gigantes

2 h 30-3 h

9-12 €

Garachico

390 → Puerto; 363 direction Buenavista

1 h 25-1 h 50

4-6 €

Buenavista del Norte

390 → Puerto; 363 jusqu'au terminus

1 h 50-2 h 15

6-8 €

Masca

390 → Puerto; 363 → Buenavista; 355 → Masca

2 h 45-3 h 30

8-11 €

Punta de Teno

390 → Puerto; 363 → Buenavista; 369 → Punta de Teno
environ 3 h

7-9 €; ligne 369 seule : 1 €

La Laguna

390 → Puerto; 102 vers La Laguna

1 h 35-2 h

5-7 €

Santa Cruz

390 → Puerto; ligne rapide 103, ou 102 via La Laguna

1 h 50-2 h 20

6-8 €

Quel titre de transport choisir ?

Pour des visiteurs, le plus simple est souvent :

- Carte touristique 1 jour : 10 €, voyages illimités pendant 24 heures.
- Carte touristique 7 jours : 50 €, voyages illimités pendant sept jours.
- Carte physique ten+ : 2 €, ou utilisation de l'application ten+móvil.
- Ces abonnements sont valables sur les bus TITSA et le tramway, y compris les lignes touristiques indiquées par TITSA. Titres et tarifs TITSA

Le forfait journalier est déjà intéressant pour une excursion à Santa Cruz, au Teide, à Masca ou dans le sud. Pour Puerto de la Cruz ou La Orotava uniquement, deux billets simples seront généralement moins chers.

Tarifs de votre retraite

Tarif pour votre retraite de 8 jours :

1712 € par personne à régler en totalité ou échelonner.

Accompte de 820€ à verser pour réserver votre retraite. Possibilité de le payer en 3 fois maximum avant le 15 octobre 2026.

Le reste du montant devra être échelonner jusqu'au 5 avril 2027 maximum.

Inclus :

La retraite de yoga comprend :

- L'hébergement en villa avec piscine, jacuzzi et sauna à Tenerife
- Une collation et thé detox par jour
- Un brunch ou petit-déjeuner et boissons par jour selon le planning
- Un dîner et boissons par jour
- Les cours et séances de yoga prévus au programme
- L'organisation et l'accompagnement général pendant la retraite

Ne sont pas compris :

- Les vols et autres transports jusqu'à Tenerife
- Les transferts locaux
- Les excursions
- Les activités et soins optionnels
- Les assurances personnelles
- Les frais médicaux
- Les boissons, repas et achats non mentionnés
- Les dépenses personnelles et autres extras

Options :

- Transport par trajet vers l'aéroport : 48€ par personne soit 96€ aller-retout
 - Excursion El Teide : 115€ la journée incluant le transport
 - Excursion Masca : 97€ la demi-journée incluant le transport
-

Coordonnées bancaires de l'organisateur :

Nasthasia Jeannine Maria Guedet

Banco Santander

IBAN : ES 8300494982862816218267

SWIFT : BSCHEMM