



SEA DOLPHIN

Croisière MALDIVES

A la rencontre des espèces majestueuses de
l'océan Indien



« Mantas Initiation

Apnée et Méditations »

Du 12 AU 19 mai 2024

Avec Frédéric Chotard- Henri-Pierre
Maders (Instructeurs MEF2 apnée) -

Video Canon de raie (cliquez sur l'image)



Inscriptions : infos@sea-dolphin.fr
et renseignements: 0609815400



SEA DOLPHIN

Beaucoup connaissent le rêve qu'incarne les Maldives, ses mille îles paradisiaques de sable blanc entourées de récifs coralliens époustouflants de beauté, une mer chaude et translucide, idyllique pour découvrir les trésors des océans.

Peu de gens en revanche, savent que les îles Maldiviennes offrent une scène unique de rencontre avec les géants des mers, où il n'est pas rare de rencontrer des espèces comme la raie Manta, le requin baleine (parfaitement inoffensif), le requin nourrice (parfaitement inoffensif aussi), et également des tortues et certains cétacés comme des dauphins souffleurs, des dauphins à long bec, des globicéphales (bien qu'ici, il soit difficile de les approcher dans l'eau).

L'idée de ce voyage est d'aller à la rencontre des espèces les plus majestueuses de cet océan indien généreux sans autre matériel que ses palmes, masque et tuba et de progressivement s'initier à l'apnée (pour ceux que cela intéressent). Ici, le but n'est pas la performance mais une approche douce, collective, consciente de l'apnée, ouvrant au plein potentiel de chacun par un travail sur la gestion des peurs, des techniques de nage, sur le souffle, la relaxation, des méditations actives ciblées pour aller vers plus d'authenticité et de connaissance de soi...

D'autre part, pendant les phases de repos et plus particulièrement le soir, **d'assister à des conférences en éthologie, comportementalisme et chirurgie vétérinaire dispensées par des professionnels expérimentés et pour un public d'initiés.**



Un séjour unique, mêlant à la fois des rencontres marines époustouflantes, du bien-être, de la profondeur, du partage de connaissances le tout dans un cadre de rêve.





SEA DOLPHIN

SITUATION :

Située au sud-ouest de l'Inde, en plein Océan Indien, la République des Maldives étire ses **1 200 îles** sur plus de 800 km de long et 120 km de large.

A cheval sur l'équateur, le pays bénéficie de journées de 12 heures (6h - 18h) tout au long de l'année.

Le **climat équatorial** offre toute l'année une température avoisinant les **30°C**. Deux moussons viennent diviser l'année en une **saison sèche**, de décembre à mars, et une **saison humide**, de mai à octobre. Les mois de novembre et mai correspondent à des périodes de transition : temps clément, avec cependant un petit risque de pluies (mais, en revanche, beaucoup de faune marine...).

Les Maldives comptent **250 000 habitants**, de religion musulmane.

Sur les 1 200 îles recensées, **seules 200 sont habitées** dont 87 îles hôtelières.

La langue officielle est le dhivéhi (parent du cinghalais), mais **l'anglais est très pratiqué**.

La **stabilité politique** est assurée depuis que l'actuel président Gayoom ai été élu en 1978.





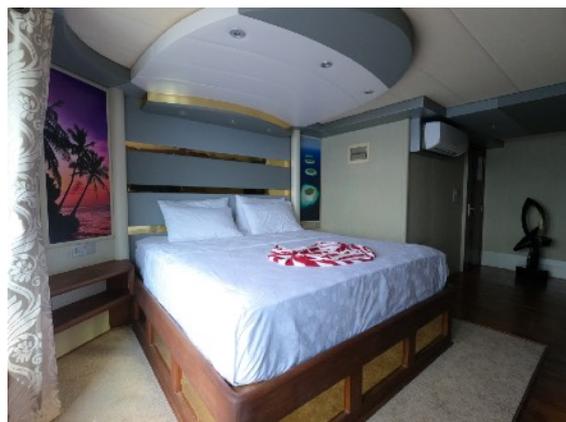
SEA DOLPHIN

LE BATEAU :



Le bateau « **SEAFARI EXPLORER 2** » est un grand navire pouvant accueillir jusque 24 passagers. Doté de 3 ponts (dont un avec jacuzzi), il offre de nombreux espaces de détente et de liberté. Les cabines sont toutes équipées de climatisation, d'une salle de bain privée avec WC, draps, serviettes de bain et de plage, coffre et mini-bar. Les prises électriques sont de type 220V type G (adaptateur conseillé).

Le bateau dispose d'un désalisateur, donc l'eau douce y est relativement abondante.





SEA DOLPHIN



Coté cuisine, un cuisinier Sri-lankais nous régale 3 fois par jour avec une nourriture variée de grande qualité convenant à tous les régimes alimentaires.

Il est interdit d'emporter de l'alcool sur le territoire Maldivien (ainsi que des revues coquines ...) mais il est possible d'acheter de l'alcool à bord. Le règlement des extras pouvant se faire en euros ou dollar sur place.





SEA DOLPHIN

L'ENCADREMENT:



Frédéric CHOTARD, pratique l'apnée avec les dauphins sauvages depuis 1994. Moniteur d'apnée FFESSM (MEF2) et de plongée (PADI OWDI), photographe sous-marin, il commence ses premières expériences delphinienne en Floride, puis parcourt le monde à la recherche d'autres sites de rencontre avec les cétacés. En 2003, il découvre le lagon des dauphins de Sataya en Egypte et fonde « Sea Dolphin » le premier organisme à proposer des séjours « uniquement dauphin » sur ce site. De ses expériences avec les dauphins et sa pratique répétée de l'apnée avec eux, il développe dès 2010 une autre facette de l'enseignement de l'apnée qu'il appelle « apnée delphinienne » moins axée sur le sport et la compétition et plus sur l'aspect collectif, artistique et thérapeutique de cette discipline. Avec plus de 200 semaines passées sur le site en 20 ans, il jouit d'une expérience hors du commun. Depuis quelques années, il propose de nouveaux séjours sur d'autres destinations comme les Maldives pour apporter de la nouveauté « extérieure » tout en gardant cette façon unique de voyager au cœur de soi.



Henri-Pierre MADERS, pratique l'apnée et la plongée sous-marine depuis son plus jeune âge passé au bord de la Méditerranée.

Avant tout apnéiste, il est très engagé au sein de la Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins. Président de la Commission Régionale Apnée Île-de-France, Instructeur Régional Apnée et membre du Collège des Instructeurs Nationaux Apnée et du Collège National des Juges Fédéraux Apnée Piscine, il est aussi Directeur technique du Club de plongée de Boulogne-Billancourt au sein duquel il a créé la section apnée en 2013. Ses connaissances techniques des différentes facettes de l'apnée et son expérience pédagogique permettent à tout participant, quel que soit son âge et son niveau, de progresser et, s'il le souhaite, de valider un brevet fédéral d'apnée dans le cadre de son séjour.

RENCONTRE AVEC LES ANIMAUX ET JOURNÉE TYPE

L'itinéraire se fera autour de l'atoll de Malé North, Malé Sud et Ari, selon les conditions de mer et les observations du moment. Le but sera d'aller rechercher les grandes espèces de la mer avec des moments de pause dans des lagons calmes où il sera possible travailler dans l'eau et sous l'eau et le soir les interventions avec les invités. Le bateau mouillera sur des lagons calmes et protégés.



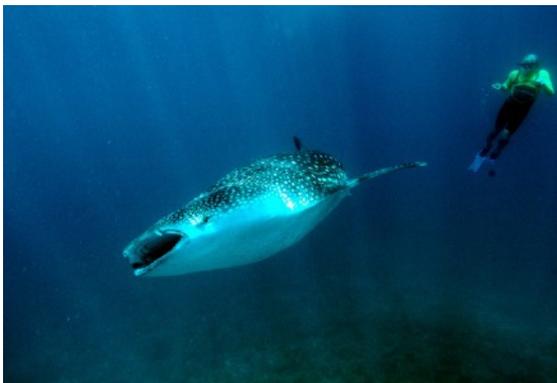
SEA DOLPHIN



MEDITATIONS ACTIVES ET YOGA...

En dehors des sorties « apnée », des ateliers sur le pont du bateau peuvent être proposés et complètent magnifiquement le travail dans l'eau. Le choix des ateliers dépendra de l'énergie du groupe et du désir des participants.

La méditation tiendra un rôle majeur avec des méditations actives (en lien avec le mouvement et la respiration). **Le yoga** aussi, avec des séances d'asanas et de respirations inspirées du yoga bastrika et du Pranayama permettront d'aider à mieux respirer donc à améliorer notre capacité d'apnée.





SEA DOLPHIN

QU'EST CE QUE LE WATSU ET LE WATA

Le **Watsu** vient de l'abréviation « water-Shiatsu » sorte de massages et de bercements aquatiques. Mais on reste en surface...

Le Wata (Danse aquatique) est une forme d'apnée-méditation et aussi une technique magnifique et très puissante de thérapie aquatique. Voir le petit film sur le lien : <http://www.youtube.com/watch?v=5K9NTG2r9mE>.

Indépendamment du Watsu, le Wata a été développé par les Suisses Arjana C. Brunswiler et Peter Schröter en 1987. Le Wata est une technique avancée où la personne bénéficiaire est - à l'aide d'un pince-nez ou d'un masque - amenée progressivement sous l'eau dans une apesanteur tridimensionnelle. Le travail respiratoire apaise la personne, le corps se détend et les apnées s'allongent sans effort au fil de la séance selon les capacités de chacun. Il s'en suit une libération des mouvements dans l'eau créant ainsi une forme de danse subaquatique.

Le Wata rappelle les mouvements de l'art martial japonais Aïkido, du ballet classique, la nage des dauphins et parfois même le bercement du fœtus dans le ventre maternelle – évoquant en permanence un élément dansant, voire ludique. Le corps est animé d'un mouvement ondulatoire, les séquences en surface et sous l'eau se succèdent selon le rythme respiratoire du receveur.



Le Wata libère les articulations principales et les tensions physiques et émotionnelles. Il peut provoquer un décalage spacio-temporel où surgissent des états de conscience modifiés et un sentiment de détente profonde. Des impressions de plaisir et de joie apparaissent souvent. Ainsi, le Wata est une forme de technique corporelle et énergétique qui unit jeu, fluidité et harmonie.

En général, le Wata est plutôt indiqué pour les personnes ayant déjà une expérience avec le Watsu. Il s'adresse à tous ceux qui osent se laisser accompagner sous l'eau, s'abandonner aux jeux de la respiration et aux joies de danser sous l'eau en apesanteur.



SEA DOLPHIN

Pratiquer le Wata en milieu naturel :

Il est un fait que le Wata se pratique généralement en piscine dans une eau calme et non salée...Faire cela dans une eau chaude et naturelle où l'on a pied, au beau milieu de l'océan, dans des lagons d'îlots paradisiaques ! Un vrai bonheur ! Certes vent et vaguelettes peuvent parfois compliquer un peu les choses, mais ici l'eau de la mer est vivante. Imaginez-vous ! Non seulement vous êtes portés par les bras du donneur mais aussi par ceux de la grande mère/mer dans une ambiance de paradis... Magique !



Dans le contexte de notre voyage, et en fonction des conditions météo, le but est que chacun puisse expérimenter ce que sont les bases de ces techniques. Chaque participant pourra ressentir le bonheur de pouvoir donner et recevoir dans un environnement aquatique féérique.

NOTE SPECIFIQUE POUR LE MATERIEL :

Il est préférable d'emporter vos palmes, votre masque et tuba (des palmes d'apnée ou monopalmes sont les bienvenues). Ici nous n'avons pas de service de location de matériel spécifique à l'apnée comme en Egypte, seulement du matériel de base et de qualité moyenne. Il est également souhaitable, même si l'eau reste chaude (27 à 30°C), d'emporter une combinaison type shorty 3mm ou une combinaison intégrale légère de 1 à 3 mm. Si vous n'êtes pas frileux un simple Lycra peut suffire.

Pensez enfin à prendre une ceinture de plombs (sans les plombs !)

CONDITIONS DE PARTICIPATION:

Cette croisière est ouverte à toute personne en bonne santé, sans contre-indication médicale, sachant nager correctement et à l'aise dans l'eau. Ce séjour ne s'adresse pas aux apnéistes qui cherchent un cadre pour descendre profond et repousser leurs limites. Il



SEA DOLPHIN

s'adresse aux débutants snorkelers ou non-débutants apnée souhaitant vivre une expérience différente de l'apnée, plus intérieure et peut-être plus émotionnelle...

...COTE VALISE...

Etant donné que l'on passe la quasi totalité du séjour sur la bateau, il n'est pas utile de se charger pour rien d'autant que la tolérance pour le poids des bagages par les compagnies aériennes est de plus en plus drastique : Prévoyez juste une tenue pour le voyage et des vêtements d'été légers, 2 ou 3 maillots de bain, une paire de chaussures vous permettant marcher dans l'eau (pour les îles). Une fois sur le bateau, les chaussures quittent les pieds mais si vous le souhaitez prévoyez une paire de tongues. Pensez quand même à prendre un sweet ou gilet notamment pour l'avion. Prévoyez un vêtement léger de pluie type coupe-vent Kway. Si vous souhaitez une jolie tenue pour le soir, personne ne vous en empêche c'est toujours agréable pour l'entourage ... N'oubliez en tout cas, paréo, lunettes et crèmes solaire à haut indice de protection (**qui n'abîme pas les coraux**), chapeau ou casquette... Le bateau est équipé de nombreuses prises 220V pour les appareils électroniques tels téléphone portable, appareil photo ou vidéo etc.. N'oubliez pas vos chargeurs ! Prévoyez également une gourde pour éviter les bouteilles plastiques!

Attention ! Ne pas emporter de liquides dans votre sac à main, ni crèmes ni objets tranchants, ils vous seraient confisqués au contrôle de sécurité. De même ne pas emporter d'alcool.

LE SEJOUR :

J1 :Départ le soir de Paris ou de l'Europe pour Malé. Vol de nuit.

J2 :Arrivée le matin et transfert direct sur le bateau; Départ en croisière le soir et/ou lendemain matin.

J3/J8 : Croisière d'île en île à la recherche des espèces majestueuses de la mer. Ateliers de perfectionnement à l'apnée, le souffle, le corps, méditations. En fin de journée: Conférence dispensées par les intervenants.

J8: Retour le soir sur Malé- Nuit à bord.

J9 : Débarquement après le petit déjeuner. Transfert aéroport puis vol de jour (et arrivée Europe J9) ou excursion éventuelle à Malé la journée si votre vol est plutôt tard.



SEA DOLPHIN

DATES ET PRIX :

Dates 2024 (circuit 6 jours -7 nuits)	Prix HORS VOL par PERS Sur le M/Y EXPLORER 2
Du 12 au 19 Mai 2024 – Départ Europe le 11/05 arr. Malé le 1205 (max 14h) et départ du bateau le 19/05 8h00 arr. Europe le 19/05 ou le 20/05 selon les vols	Promo 1790 € /pers - Comptez de 850 à 1200€ pour un vol Europe Malé). 24 PLACES DISPONIBLES

Le prix comprend :

- *La croisière en pension complète 6 jours / 7 nuits sur la base d'une cabine partagée en 2.*
- *L'accueil et les transferts aéroport bateau en Dhoni.*
- *L'eau, thé, café*
- *Le linge de toilettes et de plage et les draps*
- *L'encadrement francophone*

Le prix ne comprend pas :

- *Le vol Paris Malé A/R avec taxes*
- *La green tax (42 US \$ circuit 7j)*
- *Taxe locale et pourboire à l'équipage 100 \$*
- *Les boissons alcoolisées sodas, et expresso.*
- *La location de matériel de plongée*
- *Les photos vidéos du séjour (40€) apporter une clé usb ou un DD compatible Mac mini 32go*
- *Les assurances annulation rapatriement*

Inscriptions par mail ici: infos@sea-dolphin.fr et renseignements: 0609815400 (Frédéric)



SEA DOLPHIN