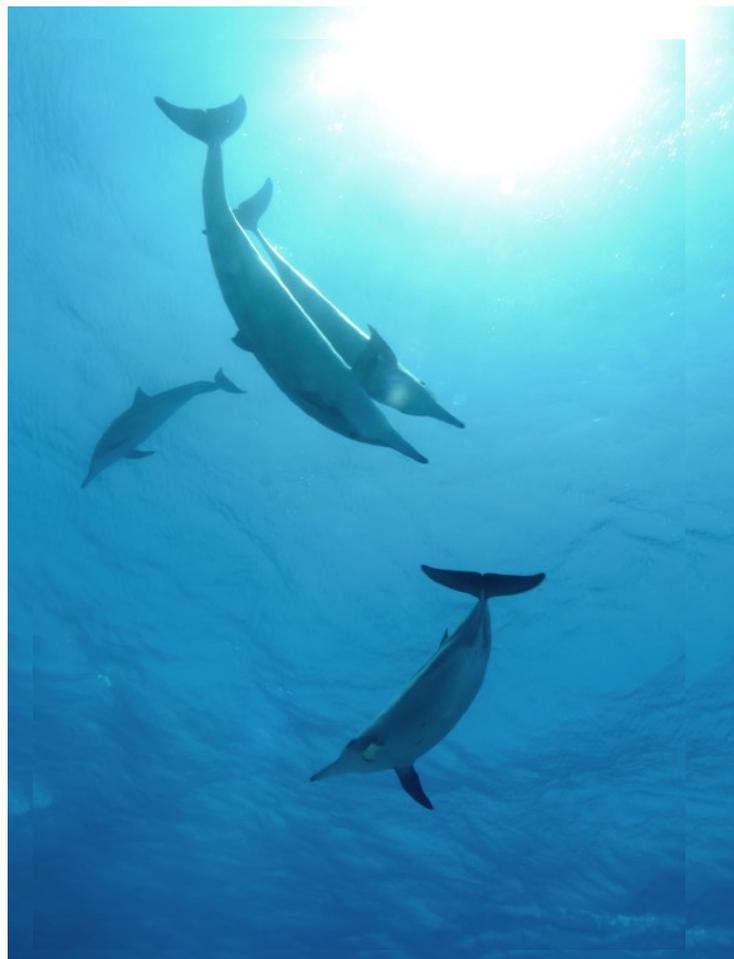




SEA DOLPHIN

Dauphins Initiation Apnée et E.F.T

« Libérez
votre plein
potentiel! »



EGYPTE – SUD MER ROUGE
Du 21 au 28 septembre 2024

En partenariat avec :



Jean-Michel GURRET - (Formateur EFT Certifié)
Frédéric CHOTARD (Instructeur apnée MEF2 et fondateur de
l'apnée delphinienne)

L'EFT et les dauphins de la Mer Rouge

Dépassez vos limites lors d'une croisière de rêve

Par Jean-Michel Gurret

L'EFT est une technique psycho-corporelle de relaxation et de gestion du stress particulièrement utile pour les personnes souffrant de troubles anxieux (dont les troubles d'anxiété, les attaques de panique et toutes les phobies). Cet outil thérapeutique, qui fait partie de la psychologie énergétique est issu de la médecine traditionnelle chinoise et des thérapies occidentales validées, permet de libérer les émotions qui restent bloquées en nous.

Cette méthode est rapide à apprendre, simple à mettre en oeuvre et s'avère fort utile pour les thérapeutes comme pour tout un chacun. Un des points forts de l'EFT est d'offrir une réelle autonomie aux personnes anxieuses qui peuvent elles-mêmes se calmer rapidement.

Nous vous proposons de découvrir l'EFT dès votre inscription en vous donnant un accès illimité à notre plateforme pédagogique en ligne ainsi qu'aux téléclasses durant lesquelles vous pourrez poser toutes vos questions à votre formateur.

Lors de la croisière en Mer Rouge, vous pratiquerez l'EFT de manière intensive sur vous-même afin de dépasser vos limitations qu'elles soient physiques, mentales ou émotionnelles. Vous l'utiliserez également avec vos collègues lors d'exercices encadrés et supervisés. Vous validerez ainsi le module 1 d'EFT Clinique qui mène à la certification IFPEC « Praticien en EFT Clinique ».

L'IFPEC est la principale école française de formation à la psychologie énergétique. Vous apprendrez également à vous servir de l'EFT pour améliorer votre capacité à évoluer dans l'eau au rythme des dauphins, ou même traiter votre peur de l'eau, le cas échéant.

Même si vous n'avez jamais entendu parler de l'EFT, vous êtes probablement familiarisé avec des pratiques telles que l'acupuncture, l'acupression, le shiatsu ou encore la kinésiologie. Toutes ces techniques font partie de la famille des thérapies énergétiques. Celles-ci consistent en un rééquilibrage des flux énergétiques qui circulent le long des méridiens. Cet équilibre est nécessaire pour maintenir un bon état physique et émotionnel de l'organisme.

Les résultats obtenus sont spectaculaires sur un grand nombre de symptômes, y compris (outre les troubles anxieux) les troubles de l'humeur (dépression) ou les douleurs chroniques récalcitrantes.

Se connecter à l'énergie positive des dauphins

Pendant une séance EFT, nous stimulons plusieurs points d'acupuncture sur le corps tout en nous concentrant sur le problème à traiter. Cette action génère des impulsions électriques

dans le corps qui rééquilibrent le système énergétique et permettent d'activer le retour au calme dans le corps et le cerveau. Ce processus élimine alors la réaction émotionnelle excessive ou inadaptée tout en préservant une réaction saine. Il serait bien sûr complètement aberrant de supprimer totalement une peur, celle-ci étant un signal nécessaire à la survie. L'intervention en EFT traite uniquement la peur irrationnelle qui génère un comportement inapproprié.

La psychologie énergétique regroupe des thérapies dont les développements ouvrent de nouvelles voies révolutionnaires de guérison. L'EFT est même aujourd'hui enseigné par Jean-Michel Gurret dans plusieurs Universités : faculté de Psychologie de Metz et de Médecine de Lyon et de plus en plus utilisé dans un cadre hospitalier.

L'ensemble de cette formation sera animé par des démonstrations et de nombreux exercices pratiques, y compris pour améliorer vos performances de nageur et d'apnée. Cette formation certifiante, dispensée par l'IFPEC, reprend le programme théorique du module 1 EFT Clinique et étale la pratique sur toute la semaine de croisière (au lieu d'une journée habituellement) pour l'adapter aux impératifs des rencontres avec les dauphins.

Compte tenu du contexte particulier, cette semaine « EFT et Dauphins » est la seule qui soit ouverte à toute personne, sans pré-requis, contrairement aux modules habituels qui s'adressent prioritairement aux thérapeutes et coachs. Vous recevrez une attestation de l'IFPEC à l'issue de cette semaine et vous pourrez enchaîner directement sur le deuxième module si vous souhaitez poursuivre votre formation.



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 delphiniennes en Floride, puis parcourt le monde à la recherche d'autres sites de rencontres 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 « spécifiquement dauphin » sur ce site. Pour apporter plus de profondeur et de sens aux expériences avec les dauphins, il sera également le premier organisme à proposer des thèmes aux séjours « dauphins » sous forme de stages en développement personnel. 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 environ 200 semaines passées sur le site en 18 ans il est devenu expert de cette population de dauphins en Mer Rouge et jouit d'une expérience hors du commun. Par ailleurs, il est devenu en 2010 praticien de watsu (water-shiatsu) et de wata (danse aquatique), techniques de relaxation et de massages aquatiques...



Fondateur et Président de l'Institut Français de Psychothérapie Émotionnelle et Cognitive, la première école française de formation à l'EFT, **Jean-Michel Gurrett** est inscrit au registre des psycho-thérapeutes, auteur de plusieurs livres, conférencier et formateur certifié en Emotional Freedom Techniques (EFT).

Formé à la psychopathologie au sein de l'AFTCC (Association Française des Thérapies Cognitivo-comportementales), il est l'un des rares formateurs à avoir pratiqué l'EFT au sein d'une institution psychiatrique en plus de sa pratique en cabinet. Il est le premier Français à être certifié par l'association américaine ACEP pour sa maîtrise de cette pratique. L'ACEP (Association Américaine de Psychologie Énergétique) est l'organisme de formation à ces techniques, reconnu officiellement par l'APA, Association Américaine de Psychologie, qui octroie les crédits formation aux USA pour les psychologues. Il contribue largement au développement de cette technique en France et dans le monde, notamment bénévolement en Haïti, en accompagnant des milliers de patients et de stagiaires. Il est aussi l'auteur de plusieurs ouvrages sur l'EFT notamment « L'EFT c'est malin », "EFT, libération Émotionnelle", "Maigrir et rester mince avec l'EFT", et a également traduit et adapté en français "l'EFT pour les Nuls" ainsi que le "Manuel de l'EFT". Il est également certifié en hypnose Ericksonienne et en cohérence cardiaque. Il anime de nombreuses conférences en France et à l'étranger. Il est également plongeur, certifié Divemaster.

Les dauphins de Sataya

Imaginez-vous une semaine en plein coeur de la Mer rouge, tranquillement protégé par la barrière corallienne d'un lagon de 5 km en forme de coeur, en train de nager en toute liberté avec une centaine de dauphins. Imaginez-vous entendre leurs sifflements, les sentir tout près de vous et de plonger votre regard dans leur yeux d'une bienveillance infinie. Imaginez-vous ressentir leur énergie, leur amour et profiter de leur sagesse. Et puis, imaginez-vous revenir de cette incroyable rencontre à bord d'un bateau somptueux et pouvoir faire sur le pont des séances de respirations, yoga, méditations dynamiques...



Dans ce lagon aux eaux turquoises et peu profondes à quelques miles d'un désert de montagnes arides au sud de l'Egypte, plusieurs groupes de dauphins à longs becs (*Stenella Longirostris*) se réunissent régulièrement dans la journée pour s'abriter des conditions parfois difficiles des grandes profondeurs de la mer rouge. Ici, les dauphins sont totalement libres, et pour une fois à cet endroit, ce n'est pas l'animal qui doit sacrifier sa liberté pour satisfaire le plaisir ou la curiosité de l'homme en subissant la captivité, c'est l'homme qui prend la peine de venir dans leur environnement naturel à eux. Il convient donc, comme tout bon invité, d'être particuliè-

rement respectueux du cadeau unique que les dauphins nous offre à nous recevoir chez eux.

Ainsi, la croisière est encadrée par les meilleurs spécialistes de la rencontre avec les dauphins de ce lagon de Sataya, qui garantit le respect des animaux dans leurs besoins sociaux, et favorisent les meilleures rencontres possibles entre les hommes et les dauphins, dans le respect et la sécurité.

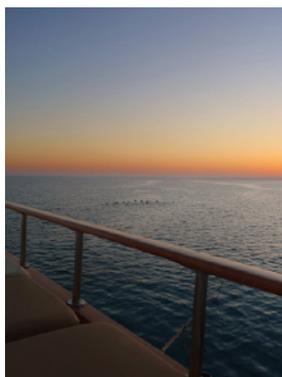
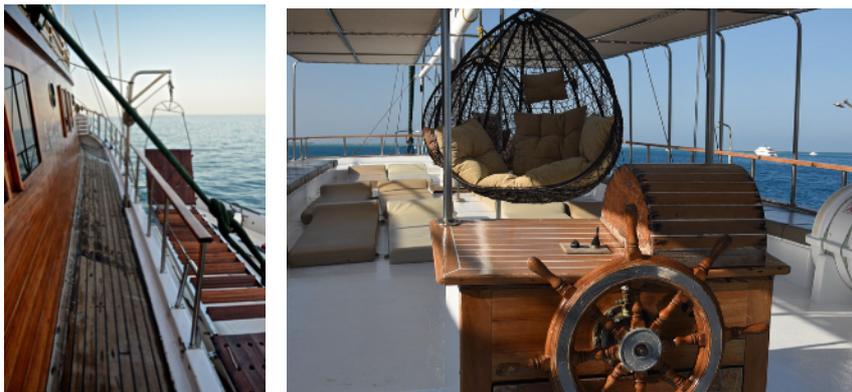
Si l'expérience a montré qu'aucun de nos stages ne nous a privé de dauphins, nous ne pouvons néanmoins garantir ces rencontres à 100%, la liberté des dauphins laissant à chaque croisière une part d'inconnu.

LE BATEAU

Le bateau proposé pour cette expérience est un grand voilier de charme de 30 m tout en bois, type goélette d'origine turque. Très confortable, il dispose de 10 cabines doubles, toutes équipées d'un grand et d'un petit lit, de draps, de serviettes, d'une salle de bain privative avec douche et toilettes ainsi que l'air conditionné.



3 repas de grande qualité sont servis chaque jour, concoctés par un chef Egyptien dont le talent s'exprime ici avec brio! **Les menus peuvent satisfaire les végétariens comme les non-végétariens.**



Les boissons non-alcoolisées sont incluses.

Coté équipement, le bateau dispose d'un zodiac avec moteur 4T de 100 cv (moins bruyant et moins consommateur d'essence) pour aller à la rencontre des dauphins en mer. Un deuxième zodiac de secours est également disponible.



CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette croisière est ouverte à toute personne en **bonne santé, sans contre-indication médicale pour la pratique du thème du séjour, de la nage en mer, de la randonnée aquatique ou de l'apnée (pour ceux qui veulent s'y initier) et sachant nager correctement. (un certificat médical de non contre-indication est désormais demandé par chaque participant)**. Il n'y a pas de niveau requis en apnée, **tout le monde peut participer.**

Il est cependant important que les personnes qui s'inscrivent soient en phase avec la thématique de la croisière pour une bonne synergie de groupe.

Nous insistons sur le fait que les nuits se passent à bord du bateau (dans un lagon toujours protégé) et qu'il n'y a pas de descentes à terre prévues pendant la croisière.

Les mouillages se font toujours dans un lagon protégé **mais les traversées en pleine mer le premier et dernier jour peuvent parfois être houleuses** (prévoir des médicaments pour les personnes ayant le mal de mer juste pendant ces moments)... **Sinon, le reste de la semaine même avec beaucoup de vent le bateau est protégé des vagues dans le lagon donc il n'y a pas de problème de mal de mer.**

NOTES SUR LA MER ROUGE

Côté météo, vous êtes presque sûrs à 99% d'avoir du ciel bleu et un soleil de plomb lors de votre séjour, les jours de pluie annuel en Mer Rouge se comptant sur les doigts d'une main! Attention donc au soleil et prévoir chapeau, casquette, crèmes solaires impérativement (**de préférence qui n'abîment pas les coraux**).

Pendant les mois de Juillet à septembre la température de l'eau se situe entre 30 et 32°C. Il n'est donc pas vraiment nécessaire de s'équiper de combinaison pour nager sauf pour se protéger du soleil ou pour améliorer sa glisse dans l'eau ou lors des sessions apnée (on se refroidit vite en apnée). En octobre et novembre là, il faudra prévoir minimum un shorty 3 mm voire une combinaison intégrale (de 1 à 3mm). Des shortys sont aussi en location sur le bateau.

Si la température extérieure et celle de la mer reste chaude, il se peut que le vent souffle fort. Dans ce cas, le programme initial peut être ajusté en fonction des conditions météo.

COTE VALISE

Etant donné que l'on passe la quasi-totalité du séjour sur le bateau, il n'est pas utile de se charger pour rien. Une fois sur le bateau, les chaussures quittent les pieds définitivement donc pas besoin de chaussures autre que celles que vous utiliserez pour voyager. Compte tenu du temps chaud et sec prévoyez des vêtements légers sachant que l'on passe la majeure partie du temps en maillot de bain (sauf en mars et avril octobre novembre où un pull le soir peut être nécessaire). Ne pas oublier en tout cas, vos maillots (au moins 2), lunettes et crèmes solaire à haut indice de protection (**qui, de préférence, n'abîment pas les coraux**), chapeau ou casquette... **Pour les séances de pont, prévoyez une tenue décontractée et légère. Des tapis de yoga sont à disposition sur le bateau.**

Il est conseillé d'utiliser plutôt des shampoings, savons et crèmes non nocifs pour l'environnement marin.

De même, pour limiter la pollution de bouteille plastique, nous incitons les participants à boire dans une gourde que l'on peut remplir à la fontaine d'eau minérale sur le bateau. Il est conseillé également de remporter ses propres emballages plastiques, les circuits de recyclage étant quasi inexistant en Egypte à fortiori sur les bateaux.

Le bateau est équipé de nombreuses prises 220V pour les appareils électroniques : portables, appareils photo ou vidéo etc.. N'oubliez pas vos chargeurs !

Sur le bateau le réseau 3 ou 4G passe mais assez mal (surtout sur le site des dauphins) et seulement à certaines heures (plutôt le soir). Les appels sont chers mais les sms sont sans doute le meilleur moyen de donner des nouvelles n'ayant pas de wifi à bord.

En arrivant en Egypte ne pas mettre son téléphone en mode avion et bien mettre la fonction « itinéraire à l'étranger désactivée » ainsi vous aurez la connexion au téléphone pour les sms (qui ne sont pas chers) mais pas la 3G dont le prix au Mo est exorbitant!

Concernant l'avion, **ne pas oublier de ne pas emporter de liquide dans votre sac à main, ni crèmes ni objets tranchants ils vous seraient confisquer au passage de la douane.**

POUR LE MATÉRIEL DE NAGE ET D'APNEE :

Vous pouvez soit prendre votre propre équipement soit louer sur place (palmes et masques d'apnée, tubas, monopalmes fibre, shortys, chaussons Néoprène – voir la fiche de location si nécessaire) .

La température de l'eau devrait se situer entre 28 et 30°C donc le port de la combinaison n'est pas obligatoire mais elle est recommandée pour les sorties apnées où l'on se refroidit vite même à ces températures (combinaison spécifique fine de 1 à 3 mm max). Si vous avez une monopalme, il est conseillé de l'emporter (Il est préférable de bien l'emballer et de l'enregistrer en soute avec une étiquette « fragile »). Nager avec une monopalme en milieu naturel et avec les dauphins est vraiment une expérience fantastique mais nécessite une bonne maîtrise du mouvement. Cependant on peut aussi très bien « onduler » avec des bi-palmes pour s'entraîner avant de passer à la monopalme. Possibilité d'en louer aussi sur place, dans ce cas réserver à l'avance et prévoir de toutes façons des bi-palmes .



LE PROGRAMME

Au programme : Lever de bonne heure vers 6h00, méditation à 6h15 pour se préparer à accueillir les dauphins dès notre mise à l'eau dans le lagon et nage avec eux, dans une eau à-tour de 30°C.

Puis, après un copieux petit déjeuner nous débutons la pratique de l'EFT en travaillant sur nos objectifs à moyen et long termes, nos croyances limitantes, nos peurs et nos blocages. Les praticiens confirmés (s'il y en a parmi nous) seront invités à travailler sur eux ou entres eux sur des thématiques comme la confiance en soi, le dépassement des peurs et des blocages, les croyances limitantes, l'atteinte de ses propres objectifs.

Après ce premier atelier, retour dans l'eau avec les dauphins. Puis déjeuner et repos (bien mérité). Méditation. Pour ceux qui le souhaitent, retour dans l'eau avec les dauphins, puis deuxième atelier d'EFT. A l'issue de cette semaine, les stagiaires disposeront d'un équivalent EFT Module 1 IFPEC (menant à la certification de Praticien en EFT) et ils auront appris à traiter les traumatismes simples et le stress avec Jean-Michel Gurret. Vous apprendrez également au cours de cette croisière à méditer de différentes manières, à utiliser votre respiration de manière optimale et vous serez initié à l'apnée

J1 : Départ en vol charter le samedi vers Marsa Alam ou Hurghada (4 ½ h de vol). L'avantage d'arriver à Marsa Alam est le temps de transfert en bus vers le bateau plus court (4h depuis

Hurghada et 1/4h depuis Marsa Alam). A l'arrivée, accueil et transfert en minibus vers la marina de départ du bateau. Arrivée sur le bateau dans la journée ou dans la nuit selon les horaires d'avion et installation dans les cabines.

J2 : Dimanche, formalités administratives et départ le matin vers le lagon des dauphins. Sur le trajet, Stop sur un lagon si la mer le permet, essai des matériels de nage et mise en « palme » des participants. Présentation du groupe et de l'organisation de la semaine. En soirée, conférence sur les dauphins. Nuitée sur le site.

J3-J7 : Les jours s'articulent autour de la rencontre des dauphins selon leur désir d'interagir, souvent le matin. Sinon, en partie le matin et dans l'après-midi le temps sera consacré aux autres activités autour du thème, travail sur le pont etc... et exploration des fonds marins qui sont également magnifiques .

J7 : Dernière immersion avec les dauphins et départ du lagon dans la matinée en direction de la marina. Stop sur un lagon, déjeuner et retour à la Marina vers 16h. Nuitée sur le bateau ou transfert vers l'aéroport, selon les horaires de vol retour.

J8 : Transfert à l'aéroport et retour Europe. Note : Les repas après le petit-déjeuner du samedi ne sont pas compris. Ce programme est indicatif et peut varier selon les conditions météo et les surprises de la Nature. Le groupe sera composé d'un minimum de 16 personnes payantes et d'un maximum de 19 personnes .



Les points forts de cette expérience:

- Un cadre idéal et idyllique pour faire le point sur ses peurs et Phobies.
- L'utilisation et l'apprentissage d'une technique de libération émotionnelle EFT donnant le niveau 1 de formation EFT Universe.
- La rencontre consciente et respectueuse des dauphins sauvages avec un guide expérimenté
- Des exercices de nage et d'apnée (niveau débutant) pour développer son aisance dans l'eau et favoriser les meilleures rencontres dans l'eau possible avec les dauphins.
- Une eau chaude (autour de 30°C) et translucide (en général plus de 30m de visibilité).
- Des sites exceptionnels avec coraux à profusion et poissons tropicaux.
- Une goélette de charme tout en bois.
- Une excellente nourriture pouvant convenir aux végétariens comme non-végétariens.

Du 21 au 28 septembre 2024

**Tarif Hors vol : 1 590 €/pers. + 400€ pour le séminaire EFT donnant l'équivalente EFT 1 - Tarif enfant jusque 14 ans: 1490€+100€
Prix du vol Paris Marsa Alam TTC à cette date : 780 €**

Le Prix hors vol comprend : <ul style="list-style-type: none">• Les transferts aéroport de Marsa Alam ou Hurghda jusqu'au bateau A/R• La croisière 6 ou 7 nuits (suivant les horaires des vols charter) en pension complète• l'encadrement par l'équipe mentionnée plus haut.• Le forfait boisson	Le prix hors vol ne comprend pas : <ul style="list-style-type: none">• L'avion jusqu'à Alam ou Hurghada A/R• Les boissons alcoolisées (bière 4€)• Le visa 25\$ ou 23€ – (A acheter aux comptoirs de change à l'arrivée)• La taxe pour Sataya : De 20 à 60€ on ne sait pas encore bien...• Le pourboire à l'équipage env. 40€ à 50€ (à régler sur place).• Les assurances annulation-rapatriement impératives• La location de matériel et la boutique de bord (à régler sur place)
---	--

<p><u>Le Prix hors vol comprend :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les transferts aéroport de Marsa Alam ou Hurghda jusqu'au bateau A/R • La croisière 6 ou 7 nuits (suivant les horaires des vols charter) en pension complète • l'encadrement par l'équipe mentionnée plus haut. • Le forfait boisson 	<p><u>Le prix hors vol ne comprend pas :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • L'avion jusqu'à Alam ou Hurghada A/R • Les boissons alcoolisées (bière 4€) • Le visa 25\$ ou 30€ (A acheter aux comptoirs de change à l'arrivée) • La taxe pour Sataya : 50€ (à régler sur place en espèce) • Le pourboire à l'équipage: A partir de 50€ (à régler sur place en espèces). • Les assurances annulation-rapatriement impératives (à prendre à la confirmation du séjour) • La location de matériel et la boutique de bord (à régler sur place en espèce)
--	--

Les prix proposés ici peuvent varier à tout moment selon la conjoncture de l'instant, les évolutions du dollar, les facteurs politiques, économiques ou sanitaires ou toutes autres crises exceptionnelles.

RENSEIGNEMENTS :

Email : infos@sea-dolphin.fr - Tel +33 (0)6 09 81 54 00

Validation de l'inscription/acompte à faire auprès de l' IFPEC (400€) :

Email : info@ifpec.org et le tél : 07 87 00 98 35