



SEA DOLPHIN

Dauphins Yoga et Pilates



EGYPTE – SUD MER ROUGE

Du 28 septembre au 5 octobre 2024

Avec Magali Germond (Prof de Yoga et Pilates) et **Frédéric Chotard**
(Instructeur apnée MEF2 et créateur de l'apnée delphinienne)

1590€ / pers (sans le vol)

www.sea-dolphin.fr

Pourquoi allier la rencontre avec les dauphins le Pilates et le Yoga ?

Par Magali Germond

A travers mes yeux de danseuse, j'observe depuis quelques années la souffrance des corps des personnes que je croise. Stress au travail, anxiété, tensions musculaires, mauvaises habitudes posturales, nos corps se débattent de tout ce que nous leur infligeons et les douleurs apparaissent.

J'enseigne le Pilates et le yoga depuis 7/8 ans maintenant. Danseuse de profession d'origine, je me suis rapidement tournée vers différents enseignements pour comprendre le sens du mouvement et pousser l'introspection de ma recherche de connexion avec moi-même et mon propre corps, l'apprentissage de son contrôle et de son respect. Certifiée en Pilates internationale Body and Flow, cette discipline permet la maîtrise de ses muscles profonds et le travail autour de la posture (ceinture abdominale et dos) de manière intense mais douce. Ses principes fondamentaux sont : le centrage, le contrôle, la respiration, la concentration, la fluidité, la précision. Prendre un cours de Pilates c'est à la fois une manière d'éduquer son corps mais également d'évacuer le stress accumulé jour après jour.

J'ai été formée en yoga d'abord sur Toulouse suivant des enseignements Ashtanga et Iyengar puis à travers de nombreux voyages en Inde. Ma vision du yoga est plutôt dynamique mais ne cesse d'évoluer au fil du temps, de mes expériences, de mes rencontres. La respiration et la méditation sont des clés de ma manière de vivre et de mes enseignements. Je propose également des techniques de stretching respiratoires afin de s'assouplir en douceur sans traumatiser son corps. Le Yoga et le Pilates sont deux disciplines extrêmement complémentaires et intéressantes à associer, il en découle une nouvelle façon d'enseigner : le "Yoga Pilates ».

Il n'est pas recherché un travail de performance mais au contraire un ressenti profond qui allié à la respiration mène à l'harmonie.

Ma rencontre avec Frédéric et son incroyable travail autour de l'apnée et la méditation m'a semblé comme une évidence et en total cohérence avec mon approche du Yoga, du Pilates et de la danse. Il nous ouvre les portes de son univers et son cœur à la rencontre de ses amis les dauphins. Une rencontre respectueuse en totale conscience. Dans mes cours j'essaie d'amener mes élèves à la connexion entre leurs muscles, leur respiration et la fluidité de leur mouvements, on retrouve ces dimensions dans l'apprentissage de l'apnée delphinienne . Le yoga et le Pilates sont alors des clés afin de ne plus se soucier des maladresses de nos mouvements pour se concentrer pleinement et s'éveiller à cette rencontre aquatique hors du commun. Se sentir à l'aise avec son corps et sa respiration dans l'eau nous permet de diminuer les angoisses du milieu et ainsi profiter pleinement de l'enseignement de Frédéric, mieux appréhender la découverte de l'apnée et les rencontres aquatiques. Oublier ses peurs, juste profiter et « être » ...

Son approche nous guide et nous enseigne à ne faire qu'un avec les bancs de dauphins, entrer en connexion avec eux, se mouvoir comme eux... danser avec eux !

Depuis ma première venue en Mer rouge, la puissance de cette expérience delphinienne m'accompagne tous les jours et j'essaie de transmettre un peu de la « lumière » des dauphins dans mes cours. Il n'y a pas de mots pour décrire cette rencontre, elle doit se vivre, se ressentir et rester dans nos cœurs car on se laisse facilement pénétrer par la sagesse des dauphins ...



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 turquoise et peu profondes à quelques miles d'un désert de montagnes arides au sud de l'Égypte, 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.

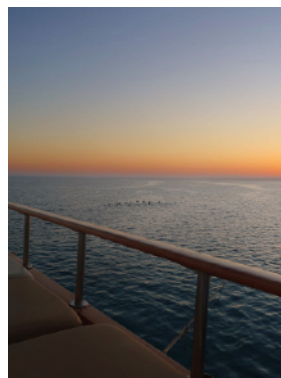
Si l'expérience a montré qu'aucun de nos stages ne nous a privé de dauphins, nous ne pouvons néanmoins garantir ces rencontres à 100%, la liberté des dauphins laissant à chaque croisière une part d'inconnu.

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.

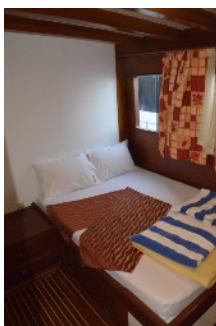


3 repas de grande qualité sont servis chaque jour, concoctés par un chef Egyptien dont le talent s'exprime ici avec brio! **Les menus peuvent satisfaire les végétariens comme les non-végétariens.**



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

Coté 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. 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 la 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'abiment 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 ramener 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 .

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 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...



Magali GERMOND, danseuse de carrière, a travaillé pour différentes compagnies et comédie musicale du Var pour finalement se poser en région Toulousaine. Elle fut séduite par la liberté et la sensualité des rythmes latinos et s'orienta vers la salsa portoricaine. Après avoir dansé pour la compagnie Fabuela de Consuelo et animé différents stage de salsa elle continua sa quête d'harmonie du corps et de l'esprit avec la méthode Pilates une réponse évidente et efficace aux maux et mauvaises habitudes du corps. Cette méthode qui allie respiration et mouvement, reconnecte l'esprit aux muscles et permet un travail en douceur, en profondeur et en conscience. Certifiée Body and Flow elle a également reçu une formation Leaderfit et enseigne la méthode Pilates depuis 4 ans sur Toulouse. Son enseignement et son approche de la méthode sont influencés par sa pratique du yoga et de la méditation .

PROGRAMME DE L'AVENTURE

Au programme : Lever de bonne heure et nage avec les dauphins, s'ils sont bien au rendez-vous. Puis, après un copieux petit-déjeuner un moment sera consacré à un atelier de pont. Après ce premier atelier, retour dans l'eau avec les dauphins. Puis déjeuner et repos (bien mérité). Pour ceux qui le souhaitent, retour dans l'eau pour améliorer ses techniques de nage et d'apnée puis en fin d'après midi atelier-conférence avec l'invité. Vous apprendrez également au cours de cette croisière à bouger votre corps d'une certaine manière, à utiliser votre respiration de manière optimale et vous serez initié à l'apnée (sans obligation).

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 (6h depuis Hurghada et 2h30 depuis Marsa Alam). A l'arrivée, accueil et transfert en minibus vers la marina de départ du ba-

teau. 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 18 personnes .



Les points forts de cette expérience:

- La rencontre consciente et respectueuse des dauphins sauvages par l'organisme pionnier Sea Dolphin sur le site de Sataya et très expérimenté (20 ans d'expérience).
- Un thème passionnant et original animé par une invitée de marque.
- Des exercices d'aisance aquatiques et d'apnée animés par un professionnel
- Une eau chaude et translucide (en général plus de 30m de visibilité)
- Des sites exceptionnels avec coraux à profusion et poissons tropicaux
- Un bateau-goélette de charme très confort avec équipage exceptionnel
- Une nourriture adaptée aux dépenses énergétiques élaborée par une diététicienne certifiée qui convient aux végétariens comme non-végétariens.

Du 28 septembre au 5 octobre 2024

Tarif Hors vol : 1590 €/pers - Prix d'un vol moyen Paris Marsa Alam TTC : 850€

<p>Le Prix hors vol comprend :</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>Le prix hors vol ne comprend pas :</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 du moment, des évolutions du dollar, des facteurs politiques, économiques ou sanitaires ou toutes autres crises exceptionnelles.

RENSEIGNEMENTS :

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

Inscriptions impératives sur le site pour valider sa participation

www.sea-dolphin.fr