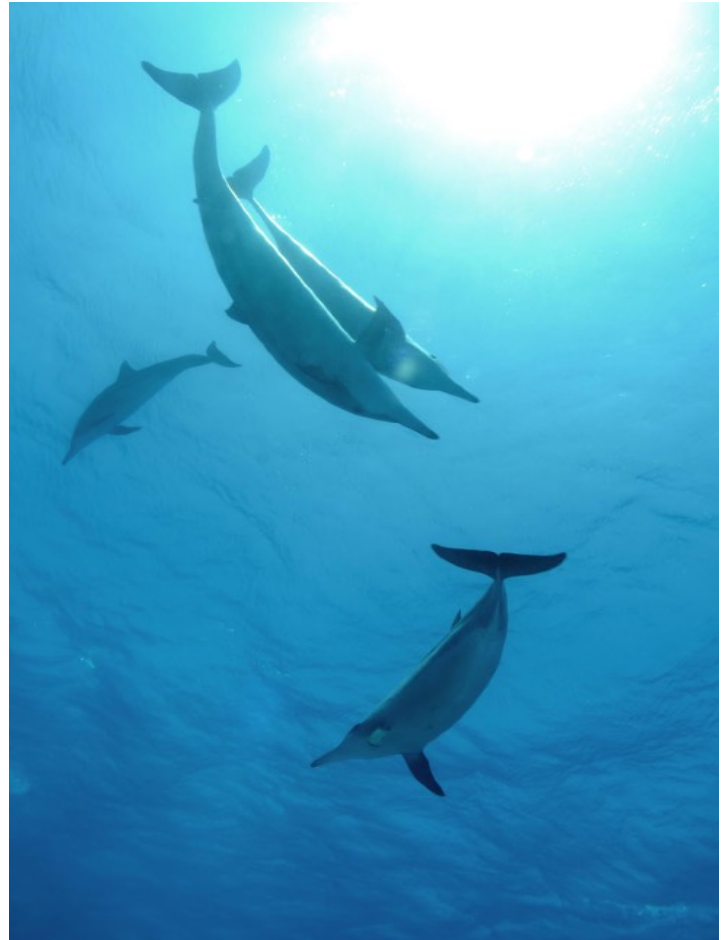




SEA DOLPHIN

DAUPHINS

**ET
Ouverture du
coeur**



EGYPTE – SUD MER ROUGE

Du 12 au 19 octobre 2024

**Avec Capucine Paquot (Instructrice Apnée - Guide spécialisée)
et Laurence Chanex (Osthéopate)**

www.sea-dolphin.fr

Dauphins et ouverture du cœur

Par Laurence Chanex

En tant qu'ostéopathe, j'ai rapidement fait le lien entre le corps, l'âme et l'esprit. Les maux du corps ne se soignent pas qu'avec le corps et j'ai eu besoin de comprendre pourquoi le corps perd de la mobilité jusqu'à se bloquer, se figer, à se rendre malade.

En 2007, je rencontre Montserrat Gascon, ostéopathe espagnole, qui me fait découvrir « l'ostéopathie bioénergétique cellulaire ». Elle me parle du cœur et de toutes ces peurs qui peuvent le figer dans son mouvement et entraîner tant de mal être, de maladie (mal à dire). Lorsque la peur dirige notre mental, nos cellules se rétractent, se limitent dans leur mouvement, se sclérosent. Notre péricarde (*Enveloppe fibro-séreuse en forme de sac qui entoure le cœur*) se rétracte également pour protéger le cœur de ses fonctions. Lorsque notre péricarde se rétracte, c'est tout notre corps qui se fige, qui se met en état de survie. Notre corps fonctionne plus ou moins bien... Notre mental gouverne notre cœur... et nous prenons nos décisions uniquement avec notre mental qui est le directeur alors que notre chef d'orchestre est le cœur ! Lorsque nous faisons des choses avec cœur nous sommes dans la joie et dans le mouvement de notre vie! Nous avons en Vie de faire, de partager, de communiquer! Nous sommes légers et nous avons le sentiment d'être alignés, ancrés, nous avons confiance en nos choix et nous sommes en sécurité. Nous sommes simplement VIVANTS!!!

Depuis les cours que j'ai suivis avec Montserrat ma pratique a changé. J'ai pris en quelques sortes conscience de ma mission qui est celle d'aider les gens à devenir acteur de leur Vie. Etre un Etre conscient, permet de se sentir responsable de là où j'en suis. Cela nous permet de tout mettre en œuvre pour notre santé tant physique, mentale qu'émotionnelle. Lorsque nous nous sentons responsables nous devenons des êtres libres. Nous devenons libres dans le choix de nos actes, de laisser notre cœur nous guider et d'être présent à qui nous sommes.

Pourquoi les dauphins ?

En 2015 les dauphins sont entrés dans ma vie... Et un jour, ce fut une évidence d'emmener des gens à la découverte de ces êtres si généreux, si joyeux, si libres et si conscients de qui ils sont. Rencontrer les dauphins c'est aussi oser se rencontrer dans nos profondeurs avec douceur et amour. Les dauphins nous font miroiter qui nous sommes et nous permettent ainsi de nous connecter à notre cœur.

Frédéric nous emmène avec un infini respect à la rencontre des dauphins et nous transmet avec joie sa passion, ses connaissances.

Pendant ce voyage avec les dauphins, nous apprendrons à nous connecter à notre cœur à travers des exercices pratiques que vous pourrez utiliser chez vous, des méditations et à devenir des êtres libres et en joie.

L'ENCADREMENT :



Depuis longtemps en quête d'un organisme qui plaçait le respect et l'intérêt des dauphins avant toutes choses, **Capucine PAQUOT** a découvert en 2010 « Sea Dolphin » et l'apnée delphinienne. Grâce à l'apnée, véritable philosophie de vie qui nous encourage à jouir du Moment Présent (et en l'occurrence de chaque seconde passée sans respirer), elle a appris à lâcher prise. Pour croiser un peu plus longtemps encore le puissant regard des dauphins et profiter au mieux de leurs invitations aux jeux, elle a dû se laisser envahir par le calme intérieur. Sous l'eau, elle s'est soudain sentie connectée et libre. Ces moments d'humilité et de partage avec ces êtres aquatiques fondamentalement francs ont littéralement changé sa vie et elle a depuis multiplié les croisières en Mer Rouge, obtenu son **PADI Dive Master ainsi qu'un diplôme d'instructeur d'apnée de l'école « Apnea Total »**. En accompagnant les gens dans les profondeurs, elle les a vu accepter ce qu'ils croyaient impossible et ainsi s'ouvrir naturellement à de nouveaux horizons intérieurs, comme les dauphins l'avaient fait pour elle. C'est l'expérience qu'elle voudrait partager.



Laurence CHANEX, après un diplôme de pédagogue curative clinique en 1987, entreprend de nouvelles études et obtient son titre d'ostéopathe en 1994. De nature curieuse, elle s'intéresse au monde des plantes et découvre la puissance des huiles essentielles notamment les fleurs de Bach... En 2007 elle rencontre l'ostéopathe Montsérat Gascon qui lui enseigne « la libération du péricarde » ce qui lui ouvre une nouvelle approche de l'ostéopathie... Et pendant 7 ans, elle suit une formation d'analyse transactionnelle. Parallèlement, fascinée par le monde du cheval, elle travaille avec Claudio d'Alessio qui lui transmet sa capacité à accompagner les personnes à l'aide des chevaux ...

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

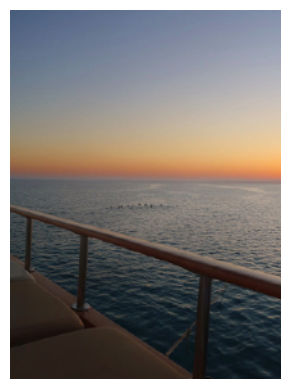
Ainsi, la croisière est encadrée par les meilleurs spécialistes de la rencontre avec les dauphins de ce lagon de Sataya, qui garantit le respect des animaux dans leurs besoins sociaux, et favorisent les meilleures rencontres possibles entre les hommes et les dauphins, dans le respect et la sécurité.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

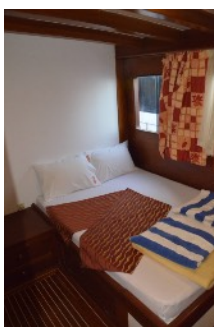


3 repas de grande qualité sont servis chaque jour, concoctés par un chef Egyptien dont le talent s'exprime ici avec brio! **Les menus peuvent satisfaire les végétariens comme les non-végétariens.**



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 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 .

PROGRAMME DE L'AVENTURE ...

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 que les temps de transfert en bus vers le bateau sont beaucoup moins longs (6h depuis Hurghada et 2h depuis Marsa Alam). A l'arrivée à l'aéroport, accueil et transfert en minibus vers la marina de départ du bateau. Arrivée sur le bateau dans le soir 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, 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 en priorité autour de la rencontre des dauphins selon leur désir d'interagir, souvent le matin. Sinon, l'après midi est en général consacrée aux autres activités autour du thème, travail sur le pont etc... et les fonds marins sont également ici 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 15h/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 du départ 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 participants.

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 (20 ans d'expérience).**
- **Des exercices de base de nage et d'apnée pour développer son aisance dans l'eau.**
- **Des ateliers originaux autour du thème de la semaine.**
- **Une eau chaude (autour de 28°C) et translucide (en général plus de 30m de visibilité)**
- **Des sites exceptionnels avec coraux à profusion et poissons tropicaux**
- **Un bateau-goélette de charme tout en bois, très confort avec un équipage convivial et généreux .**
- **Une nourriture de grande qualité adaptée aux dépenses énergétiques et qui convient aux végétariens comme aux non-végétariens.**



Du 12 au 19 octobre 2024

Tarif Hors vol: 1590 €/pers - Prix moyen d'un vol moyen Paris Marsa Alam TTC : 700€

<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

Inscriptions impératives sur le site pour valider sa participation

www.sea-dolphin.fr