



THALASSA



MINORQUE

ENTRE IMMERSIONS ET ENRACINEMENT

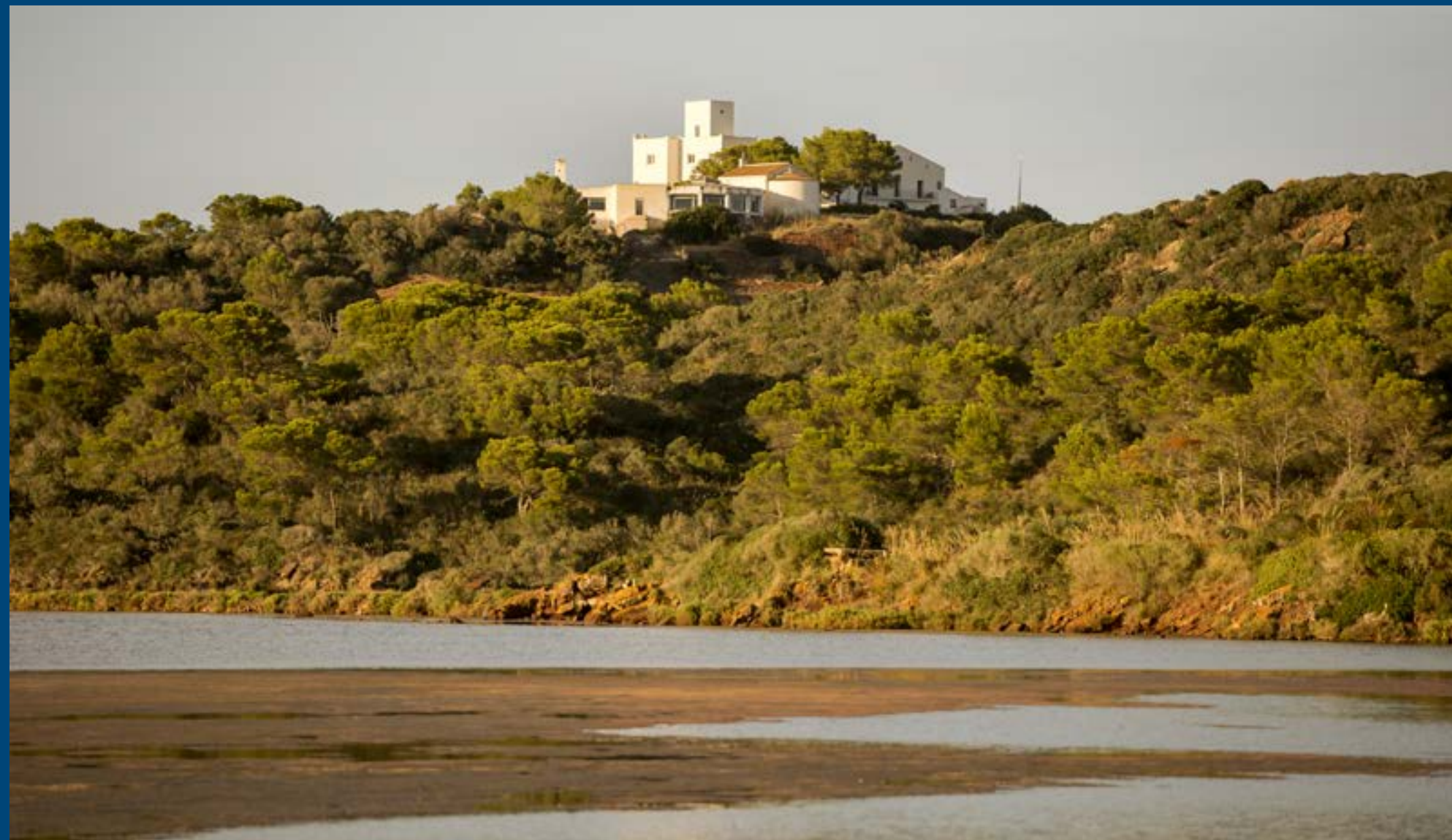
Thalassa est une rencontre entre deux pratiques essentielles : la musicothérapie et l'apnée, imaginée et guidée par les fondateurs de Seadolphin et Vedamusic.

Entre terre et mer, cette expérience invite à une plongée intime dans les sensations corporelles profondes et à une écoute subtile des états vibratoires de l'environnement.

Venez explorer les fonds marins de Minorque et séjourner dans une propriété nichée au cœur d'un parc naturel préservé. De vastes espaces sauvages s'ouvrent à vous, où la mer est mise à l'honneur, avec une plage accessible à pied depuis le domaine.

Le Domaine de Mongofre offre un cadre idyllique pour se retrouver, se déposer, et découvrir des pratiques uniques, pensées comme une ode au bien-être et à l'harmonie intérieure.

Une expérience accessible à tous, pensée comme un voyage intérieur, doux et transformateur.





PROGRAMME

JEUDI 11 juin

Arrivées des participants
10h-16h · Option de séances individuelles de musicothérapie
16h · Cercle d'ouverture & présentation du stage
17h Conférence de Frédéric Chotard et introduction à l'apnée
20h · Dîner à Mongofre

VENDREDI 12 juin

8h Méditation sonore et yoga
9h Petit-déjeuner
10h Explication du matériel
11- 13h Apnée
13h30 Déjeuner
15-16h Repos
16h-18h Breathwork et Apnée
20h · Dîner à Mongofre
21h30 · Concert relaxation dans la chapelle

SAMEDI 13 juin

8h Méditation dynamique 4 directions
9h Petit-déjeuner
10h-12h Apnée
13h Déjeuner
14-15h Repos
16h Breathwork
17h Watsu Wata
20h · Dîner à Mongofre
21h30 · Concert relaxation dans la chapelle

DIMANCHE 14 juin

8h · Yoga & méditation sonore
9h30 · Petit-déjeuner
10h30-12h30 · Marche et partage, cercle de fermeture
13h Dejeuner
14h-20h Départs



FRÉDÉRIC CHOTARD
INSTRUCTEUR D'APNÉE & FONDATEUR DE SEA DOLPHIN

Depuis 1994, Frédéric Chotard explore l'apnée au cœur du vivant, en lien profond avec les dauphins sauvages. Moniteur d'apnée FFESSM (MEF2), instructeur de plongée (PADI OWDI) et photographe sous-marin, il développe depuis plus de 15 ans, une approche qui dépasse la performance pour placer au centre le souffle, la présence, l'écoute du corps et la dimension collective. Formé au watsu (water-shiatsu) et au wata (danse aquatique), Frédéric enrichit ses stages d'outils de relaxation profonde, favorisant le lâcher-prise, la fluidité et l'harmonie intérieure.

LES INTERVENANTS

CAPUCINE DEMNARD
MUSICOTHÉRAPEUTE ET CO-FONDATRICE DES RENCONTRES DE L'HORTUS

Musicienne, musicothérapeute et productrice, Capucine Demnard a créé Veda-music, une méthode de santé intégrative basée sur l'écoute et la musicothérapie. À partir du son et de la musique, elle développe des groupes de relaxation et de parole, conçoit des spectacles et s'engage dans des causes humanitaires. Diplômée de l'Université de Médecine de Nîmes-Montpellier en musicothérapie, Capucine se spécialise dans l'accompagnement des jeunes adultes atteints de traumatismes crânio-cérébraux (DU TCC), en soins palliatifs (DU fin de vie) et dans la prise en charge de la maladie d'Alzheimer. Elle est aujourd'hui intervenante invitée à l'Université de Nantes et participe aux recherches de l'Institut de Nantes. Veda-music accompagne enfants, adolescents et adultes, favorise la communication en entreprise et compose pour des événements, artistes et auteurs





**CE STAGE S'ADRESSE À CELLES
ET CEUX QUI SOUHAITENT:**

VIVRE UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE MÉDITATIVE
SE RECONNECTER À LEUR RESPIRATION
EXPLORER L'APNÉE COMME UN OUTIL DE CONNAISSANCE DE SOI ET SES
VERTUS THÉRAPEUTIQUES
APPROFONDIR LEUR RELATION À L'EAU
DÉVELOPPER LEUR PRÉSENCE CORPORELLE



TARIFS ET RÉSERVATIONS

STAGE EN CHAMBRE PARTAGÉE

Tarif (prix par personne) 1500€

Chambre Partagée acompte 300€ : <https://buy.stripe.com/bJedR93eZcnl83bcAA2Faof>

Chambre Partagée solde 1200€ : <https://buy.stripe.com/4gM9ATdTDbjherzgQQ2Faoh>

STAGE EN CHAMBRE INDIVIDUELLE

Tarif (prix par personne) 1800€

Chambre Individuelle acompte 300€ : <https://buy.stripe.com/dRmdR96rb9b9abj4442Faog>

Chambre Individuelle solde 1500€ : <https://buy.stripe.com/28EbJ1aHrafderz9002Faoi>

* Selon la disponibilité en fonction du nombre de demandes