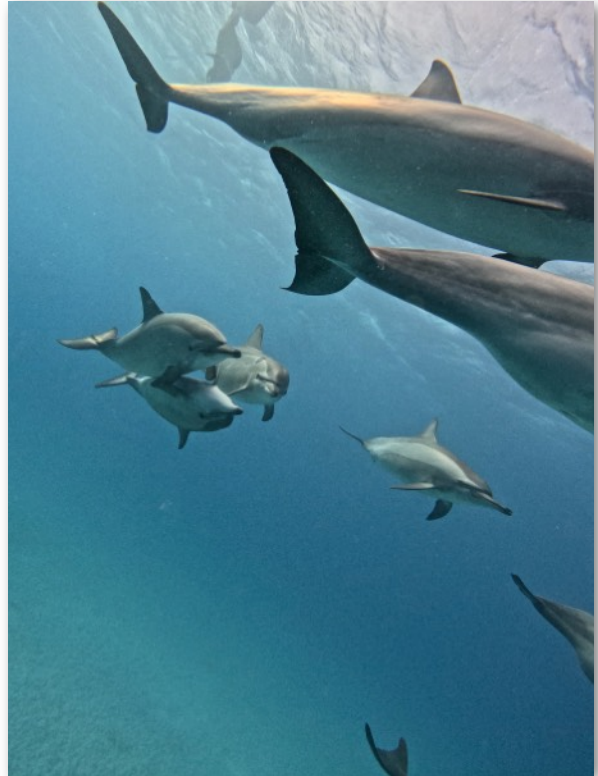




# **Dauphins , Musicothérapie & immersions sonores**



## **EGYPTE SUD - SATAYA**

Avec **Frédéric Chotard** (Instructeur d'apnée MEF 2, concepteur de l'apnée delphinienne, fondateur de Sea Dolphin) et **Capucine Demnard** (Musicienne et musicothérapeute)

**Du 25 octobre au 1 novembre - Du 1 novembre au 8 novembre 2026**

**INSCRIPTIONS:**

**[www.sea-dolphin.fr](http://www.sea-dolphin.fr)**

# **Dauphins, musicothérapie et fréquences sacrées de guérison**

## **Une immersion au coeur du son**

**Par Capucine Demnard**

*« Depuis de nombreuses années, j'ai la chance d'animer des stages de musicothérapie et d'accompagner enfants, adolescents et adultes sur leur chemin de vie, en séances individuelles et en groupe, à l'aide d'un instrumentarium varié : bols de quartz et bols tibétains, gongs, diapasons, percussions, flûtes, chant et voix. Ces instruments permettent d'écouter son intime, d'écouter les autres et son environnement, d'apprivoiser les sons de la vie pour trouver un équilibre corps-esprit.*

*La musicothérapie utilise la musique et l'univers sonore dans une démarche de soin et de bien-être. La musique est un moyen d'expression privilégié, où sons, fréquences et rythmes apaisent, stabilisent les émotions, soutiennent la créativité et accompagnent les différentes étapes de la vie. Elle crée une enveloppe sonore rassurante, elle accueille et rassemble. À l'image de l'eau qui apporte légèreté et sensation de liberté, les fréquences musicales prolongent un état de bien-être profond, une respiration élargie où souffle, sons et vibrations harmonisent le corps et l'esprit profondément.*

*Les dauphins sont souvent appelés les musicothérapeutes des mers, car ils vivent dans un monde de vibrations et de communication sonore permanente. J'ai pu expérimenter la puissance de leur univers vibratoire lors de plongées dans le lagon de Sataya, en Égypte et lors d'un voyage en Inde. J'ai écouté leurs chants, joué et chanté avec eux et pour eux, j'ai exploré les hauteurs de fréquences qu'ils utilisent pour communiquer. De ces expériences émouvantes et enrichissantes est née l'envie de transmettre une immersion sonore inspirée du monde des dauphins avec :*

- Des méditations et bains sonores collectifs,*
- Des ateliers et sessions de relaxation musicale en petits groupes,*
- De l'écriture et de l'improvisation corporelle et vocale...*

*Ces espaces invitent à s'approcher du monde sonore et émotionnel des dauphins, à explorer la vibration de l'eau, à créer un lien sensible avec les autres pendant toute la semaine sur le bateau... et certainement plus longtemps encore après la croisière. Mon approche ne requiert aucune connaissance musicale préalable, elle invite au voyage intérieur, au rythme de chacun »*

# Les dauphins de Sataya

*... Imaginez-vous une semaine en plein coeur de la Mer rouge Egyptienne, 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 plonger votre regard dans leurs yeux d'une bienveillance infinie. Imaginez-vous ressentir leur énergie, leur amour et profiter de leur sagesse. Et puis, imaginez-vous revenir de ces incroyables rencontres à bord d'un bateau de charme somptueux, tout en bois, déguster des petits plats délicieux préparés avec amour, puis enrichir l'expérience avec les dauphins par des séances de pont en lien avec le thème passionnant de la semaine...*



Dans ce lagon aux eaux turquoise 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

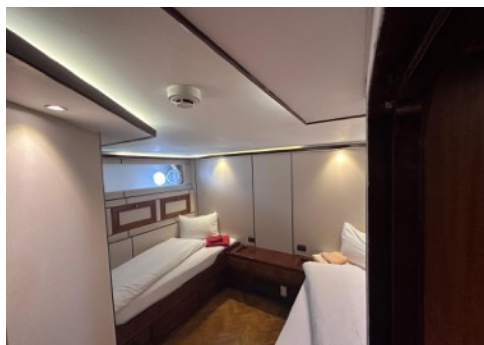
convient donc, comme tout bon invité, d'être particulièrement respectueux du cadeau unique que les dauphins nous offre à nous recevoir chez eux.

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

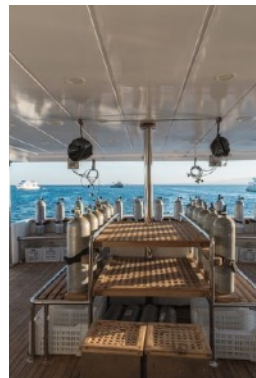
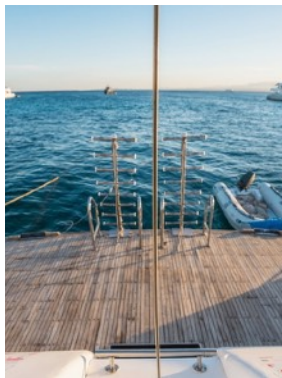
Si l'expérience a montré qu'aucuns de nos stages ne nous a privé de dauphins, nous ne pouvons néanmoins garantir ces rencontres à 100%, la liberté des dauphins laissant à chaque croisière une part d'inconnu.

## LE BATEAU

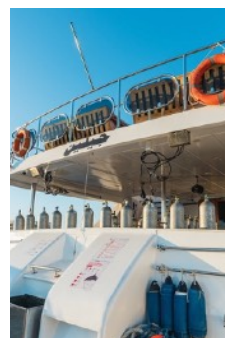
Le bateau proposé pour cette expérience est un yacht égyptien de 30 m Très confortable, il dispose de 12 cabines doubles, toutes équipées de 2 couchages, de draps, de serviettes, d'une salle de bain privative avec douche et toilettes ainsi que l'air conditionné.



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 de 2 zodiacs pour les rencontres avec les dauphins.



## 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 plus de 200 semaines passées sur le site depuis 2003 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...



Formée au hautbois à Avignon, Hereford et à la Schola Cantorum de Paris, **Capucine Demnard** débute comme journaliste multilingue avant de rejoindre le UNHCR en Mauritanie et au Mali, où elle enseigne l'écoute musicale et l'improvisation dans les camps de réfugiés.

Après trois années au service photo de l'AFP, elle fonde Fuga Musique, une agence dédiée aux créations classiques, lyriques et aux musiques du monde, en lien avec la région PACA, l'Inde et la Turquie.

Un concert en centre Alzheimer révèle pour elle la puissance thérapeutique du son. Diplômée en musicothérapie à la faculté de médecine de Nîmes-Montpellier, elle se spécialise dans les traumatismes crânio-cérébraux, les soins palliatifs et la maladie d'Alzheimer, intervenant notamment dans les CHU de Montpellier, Nîmes, Bordeaux et Jonzac.

Elle enrichit sa pratique et crée sa propre méthode [veda-music.com](http://veda-music.com) qui associe différentes pratiques corporelles et vibratoires (flûtes, percussions, bols tibétains et bols de quartz, gongs, chant, respiration, yoga, méditation...) pour une prise en charge globale, auprès d'enfants, adultes, personnes âgées, et en milieu professionnel.

Engagée dans plusieurs associations et instituts, elle contribue à la recherche en musicothérapie avec le LabMin de l'Institut de Nantes.

Avec Lacmé Production et Gulli, elle écrit des podcasts pour la relaxation et l'endormissement des enfants, et poursuit la création de spectacles pluridisciplinaires et d'actions caritatives où la musique devient un pont, une solidarité, une respiration commune.

## CONDITIONS DE PARTICIPATION :

Cette croisière est ouverte à toute personne en bonne santé, sans contre-indications médicales et psychiatriques pour la pratique du thème du séjour, de la nage en mer et de l'apnée 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.**

## 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).

La bonne saison s'étale d'avril à Novembre. La période de la fin d'année quoiqu'un peu plus fraîche convient également en s'équipant un peu plus.

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

Les mouillages se font toujours à l'abri d'un récif, **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 là)...**Le reste de la semaine le bateau mouillera dans le lagon qui est protégé des vagues par le récif donc le bateau ne bouge quasiment pas ce qui évite tout problème de mal de mer.**

Si la température de l'air extérieure et celle de la mer sont souvent chaudes, 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, il est demandé de marcher pieds-nus 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. En Décembre janvier, prévoir un coupe vent une veste chaude et éventuellement un bonnet). 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 rapporter 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 abordable de donner des nouvelles n'ayant pas de wifi à bord.

**En arrivant en Egypte ne pas mettre son téléphone en mode avion, mettre la fonction « itinéraire à l'étranger désactivée » ainsi vous aurez la connexion au téléphone sur le réseau local pour les sms (qui ne sont pas chers) mais pas la 4G 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 confisqués au passage de la douane.**

## **POUR LE MATÉRIEL DE NAGE ET D'APNÉE :**

Vous pouvez soit emporter votre propre équipement soit louer sur place (palmes simples, palmes apnée, masques d'apnée, tubas, tubas frontaux, monopalmes fibre, shortys 3mm, chaussons néoprène 3mm, lycras, tops néoprène 3mm) – voir la fiche de location si nécessaire) .

### Pour la température de l'eau:

- Entre 24 et 28 degrés (décembre janvier mars avril) Combinaison intégrale 3mm avec cagoule (idéalement refendue en 2 pièces pantalon + veste), cagoule moins obligatoire en avril.

- Entre 28 et 30°C (mai juin - octobre novembre): Shorty 3mm ou combinaison intégrale 1 à 3mm max.

- Entre 29 et 32°C (juillet août septembre): 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. Prévoir Lycra ou shorty ou combinaison intégrale 1mm max.

**NB: Seuls des shortys de 3mm sont en location sur le bateau mais pas de combinaisons intégrales.** Bien prendre en considération que l'on se refroidit beaucoup plus vite lors des séances d'apnée, il est donc recommandé de prévoir de quoi ne pas vous refroidir dans l'eau...

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 », cela vous obligera donc d'enregistrer un bagage supplémentaire).

Nager avec une monopalme en milieu naturel et avec les dauphins est vraiment une expérience fantastique mais nécessite une bonne maîtrise du mouvement. On peut aussi très bien « onduler » avec des bi-palmes pour s'entraîner et passer ensuite à la monopalme. Nous disposons d'une flotte de monopalmes de toutes tailles en fibre de verre assez conséquente aussi vous pourrez sans soucis en louer sur place en cas d'intérêt au cours du votre séjour.

## **LE PROGRAMME**

J1 : Départ avion vers Marsa Alam ou Hurghada (4 ½ h à 5h de vol). L'avantage d'arriver à Marsa Alam est le temps de transfert en bus vers le bateau plus court (6h depuis Hurghada contre 2h30 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 : Formalités administratives et départ le matin vers le lagon des dauphins. 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.

J3-J7 : Les jours s'articulent autour de la rencontre des dauphins selon leur désir d'interagir, souvent le matin parfois l'après-midi selon les cas. Du temps sera consacré également à l'activité du thème sous forme d'ateliers de pont, méditations etc, ainsi que l'exploration des fonds marins qui sont également ici magnifiques.

J7 : Dernière immersion avec les dauphins et départ du lagon en direction de la marina que l'on doit rejoindre vers 16/17h suivant la saison. Nuitée sur le bateau ou transfert vers l'aéroport, selon les horaires de vol retour.

J8 : Transferts vers les aéroports Marsa Alam ou Hurghada ou vers les hôtels pour ceux qui restent en Egypte après le J8. Note: Les repas après le petit-déjeuner du J8 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 18/19 personnes suivant la parité homme/femme dans les cabines.

**Programme d'une journée type sur le lagon:** (peut varier selon les dauphins) : 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 animé par l'intervenant. Retour dans l'eau avec les dauphins avant le déjeuner. Déjeuner et repos. Dans l'après-midi retour dans l'eau pour améliorer ses techniques de nage et d'apnée.



### **Les points forts de cette croisière:**

- La rencontre consciente et respectueuse des dauphins sauvages par l'organisme pionnier Sea Dolphin sur le site de Sataya (depuis 2003) avec des guides diplômés en apnée et expérimentés.
- Bien plus qu'un voyage, une expérience initiatique favorisant une rencontre authentique avec soi, l'autre, les dauphins
- La présence exceptionnelle et inédite d'une professionnelle de qualité pour un thème original en lien avec les dauphins..
- Une eau chaude et translucide.
- De magnifiques sites sous-marins avec coraux à profusion et poissons tropicaux
- Un bateau-goélette de charme tout en bois et très confort avec un équipage exceptionnel
- Une excellente nourriture convenant aux végétariens comme aux non-végétariens.

**Dimanche au dimanche:  
Du 25 octobre au 1 novembre 2026  
Du 1 novembre au 8 novembre 2026**

**Tarif Hors vol: 1920€/pers**

Prix d'un vol moyen Paris Marsa Alam ou HurghadaTTC : env. 700-800€

<p><b>Le Prix hors vol comprend :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les transferts aéroport de Marsa Alam ou Hurghada jusqu'au bateau A/R</li><li>• La croisière 6 ou 7 nuits (suivant les horaires des vols charter) en pension complète</li><li>• l'encadrement par l'équipe mentionnée plus haut.</li><li>• Le forfait boisson</li></ul>	<p><b>Le prix hors vol ne comprend pas :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'avion jusqu'à Alam ou Hurghada A/R</li><li>• Les boissons alcoolisées (bière 4€)</li><li>• Le visa 25\$ ou 30€ (A acheter aux comptoirs de change à l'arrivée)</li><li>• La taxe Sataya : 150€ (à régler sur place en espèce)</li><li>• Supplément éventuel cabine supérieure: 50€/pers. (6 places- dispo minimum 2 places)</li><li>• Le pourboire à l'équipage: Un minimum de 80€ par passager (à régler sur place en espèces).</li><li>• Les assurances annulation-rapatriement impératives (à prendre à la confirmation du séjour via le site sea dolphin ou de son côté)</li><li>• La location de matériel et la boutique de bord (à régler sur place en espèce)</li></ul>
---	---

*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](mailto: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](http://www.sea-dolphin.fr)**