



Karin Estoppey – CH - 1032 Romanel  
[www.dolphinlagoon.ch](http://www.dolphinlagoon.ch)

**Nager avec les dauphins sauvages**

## « Retrouver la paix dans l'eau et dans son corps »

**Se libérer des peurs avec les Dauphins et le bodyART**

**Semaine du 2 au 9 septembre 2017 - Croisière en mer rouge, Egypte**

Animée par Jean-Guy de La Casinière, Audrey Steinmetz et Hassan.

*Nous vous proposons un voyage, pas seulement une croisière en mer Rouge Egyptienne, mais une plongée en vous-même. La possibilité d'une réconciliation douce et progressive avec l'eau, une aventure humaine et personnelle, le bénéfice d'une formidable alchimie dans un site somptueux et puissant entre un groupe d'hommes et de femmes dans le huis clos d'un grand bateau et des dauphins qui nous apprennent la joie du vivre-ensemble.*

**La proposition thématique pour cette semaine à la rencontre des dauphins de Sataya est double :**

- **Le bodyART car les fondamentaux sur lesquels repose le bodyART sont en parfaite adéquation avec la pratique de l'apnée et l'interaction avec les dauphins.**
- **Rendre le rêve d'interagir avec les dauphins accessible aux personnes affectées de petites ou grandes phobies de l'eau**

Le **bodyART** enseigne la fluidité dans le mouvement, permet la prise de conscience de la respiration du corps et cultive la beauté. Les ateliers quotidiens de bodyART, de sophrologie et de méditation préparent à une rencontre interactive avec les dauphins plus fluide et plus consciente.

*« Les Dauphins nous enseignent l'équilibre. Ils nous ramènent à qui nous sommes à la fois dans la douceur et la force.*

*Ils nous invitent à l'ouverture du cœur, à embrasser dans le mouvement qui nous sommes vraiment.*

*Plonger en Soi avec le bodyART permet de s'ouvrir à Soi pour aller vers l'autre au sein du groupe comme les Dauphins nous l'enseignent.*

*Le bodyART est un concept d'entraînement qui respecte et crée du lien entre corps, âme et esprit.*

*C'est un travail d'enchaînement de postures dynamiques qui s'équilibrent autour du souffle, de la force, du yin et du yang dans le respect de la colonne vertébrale.*

*Le bodyART permet l'équilibre et l'accès à Soi dans le respect des possibilités de chacun.*

*Technique pour tous, cet entraînement complet pour le corps le met en action dans son intégralité. Elle libère la circulation des énergies et des émotions.*

*Le bodyART est un travail physique qui ouvre à la conscience de la respiration du corps.*

*Les mouvements du bodyART ont été créés par Robert Steinbacher avec l'aide de Kinésithérapeutes selon les principes de la médecine chinoise et du Qi gong »*

## **Nous ouvrons cette semaine aux phobiques de l'eau.**

Quelque soit votre âge, si l'acquisition de la nage est faite, vous pouvez aller rencontrer les dauphins et dépasser votre phobie.

Les séances de sophrologie, les outils de sophro-analyse permettent un décodage de l'inconscient et d'ouvrir la voie vers la sérénité.

*« Nous provenons de l'eau, elle est notre matrice, nous y séjournons 9 mois, nous en sommes majoritairement constitués comme la planète que nous habitons.*

*L'eau est la Vie en nous.*

*En avoir peur à un sens, c'est une expression, une manifestation de Soi.*

*Venez rencontrer votre peur, la comprendre, l'écouter pour la traverser et ne plus l'utiliser et encore moins la subir.*

*La confrontation au langage de l'inconscient permet de comprendre le noeud émotionnel qui s'est cristallisé. »*

Nous vous proposerons des ateliers hors d'eau et dans l'eau en contact avec le sol en contact et de la visibilité.

Des ateliers en coopération, ateliers de méditation autour de l'émotion et du noeud associé.

Un entretien téléphonique préalable permettra de cibler les besoins de chacun avant le départ et préparer ce voyage de manière individualisée pour chaque participant.

## Dans l'eau

Nos croisières qui s'articulent principalement autour de la rencontre des Dauphins à longs becs sont une invitation à s'initier à une apnée ludique, plus relâchée et plus consciente, une occasion de s'ouvrir et recevoir en conscience ce que nos grands frères et sœurs cétacés ont à nous offrir.

C'est pourquoi nous nous attachons à enseigner tout au long de la croisière les principes fondamentaux de l'apnée pour plus de confort, de liberté et de sécurité pour tous.

De courts ateliers quotidiens pour découvrir au sec et dans l'eau le matériel et les techniques spécifiques à la pratique de l'apnée, apprendre à respirer pour mieux retenir son souffle, connaître son corps d'amphibien, pratiquer le travail à la ligne pour une progression plus rapide.



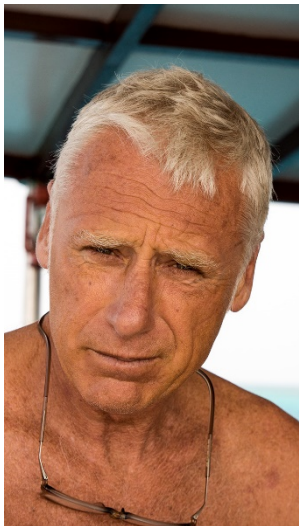
## L'apnée comme travail thérapeutique

L'apnée est une formidable école de lâcher-prise, car la performance se réalise dans la relaxation simultanée du corps et de l'esprit.

Elle permet de se libérer des peurs qui trouvent naissance dans nos croyances, notre ignorance et nos conditionnements. L'apnée se vit dans le corps.

Le corps immergé en contact total avec l'eau retrouve l'apesanteur intra-utérine. Chaque immersion est une plongée en nous même, chaque retour en surface est une renaissance.

## Encadrants



**Jean-Guy de La Casinière** accompagne sur le chemin du mieux-être et de la conscience.

Passionné de plongée, l'eau a toujours été son élément de prédilection. Le Théâtre d'Eau lui permettra d'ailleurs de faire ses premiers pas dans le monde du spectacle et de la télévision où il fera une longue et fructueuse carrière.

En 2000, plongé dans une obsédante quête de sens, il change de vie. Il entame alors un long chemin intérieur. 16 années d'expériences, de lectures, d'apprentissages, d'écriture, de travail et d'explorations thérapeutiques qui le conduiront à trouver sa nouvelle voie.

C'est au cours de sa formation d'instructeur Apnée Total que l'apnée lui apparaît dans sa dimension thérapeutique, une école sans pareil de lâcher-prise mental et corporel dont les bénéfices vont bien au-delà de la performance.

L'enseignement de l'apnée, le massage thérapeutique intuitif, le voyage, la photographie, les Bols Tibétains et les processus quantiques d'Access Consciousness® sont aujourd'hui ses principaux outils.

*« Ma rencontre avec les Dauphins de Sataya en 2012 fut une révélation, une telle émotion que le désir de partager à mon tour la magie de ce voyage est devenu une évidence. L'Évidence est d'ailleurs le maître mot quand il s'agit de dauphins. Ces joyeux artisans de synchronicités m'ont fait connaître Audrey Steinmetz avec qui le désir de collaborer est devenu immédiatement « évident » tant son énergie, sa bienveillance et sa présence sont source de joie et d'équilibre pour chacun.*

*Je suis très heureux aujourd'hui de me joindre à DolphinLagoon qui me permet de réaliser mon projet dans un rare esprit d'humanité et de partage. »*



Originaire de Haute-Savoie, **Audrey Steinmetz** suit un cursus universitaire à la faculté de psychologie de Savoie et s'installe à Chambéry après l'obtention d'une maîtrise de Psychologie clinique à l'université de Grenoble II.

Sa rencontre avec la sophrologie est un « coup de foudre » et valide successivement sa formation de Sophrologue praticienne à l'École de Elke Coisnon de Chambéry puis son diplôme de Sophro-Analyste à l'Institut Européen de Sophro-Analyse de Claude Imbert à Paris en 2003.

Elle ouvre son cabinet au centre de Sophrologie de Chambéry où depuis elle enseigne et reçoit en séance de thérapie individuelle.

Après un voyage humanitaire à Madagascar, elle s'ouvre à l'humain dans tous ses plans. Elle rencontre en 2010 Andreas Korté et les élixirs nouvelle génération puis la thérapie manuelle intuitive et le bodyArt qui lui permettent aujourd'hui avec la Sophro-Analyse d'accompagner dans une approche globale de l'humain.

*« Sataya et les dauphins sont une évidence, une rencontre qui ne pouvait pas ne pas exister, un message, une fluidité.*

*J'y suis venue et n'en suis jamais vraiment repartie, un peu de mon cœur et de mon âme y habite. Voilà quelques années que le lagon fait partie de moi*

*Les dauphins sont les catalyseurs de qui nous sommes, les enseignants, les messagers, ils nous révèlent en notre point focal.*

*Jean Guy a su m'apporter ses connaissances, sa présence, son humanité. Notre rencontre est comme le yin et le yang, comme les dauphins qui sautent dans la vague.*

*Respect, ouverture, écoute, compétence, collaboration sont les ingrédients d'une rencontre que je veux partager avec les personnes qui veulent savourer la vie et s'autoriser à Être. »*



**Hassan** vit en Egypte, il est un partenaire permanent de Dolphin Lagoon, présent sur toutes les croisières.

Il possède une immense expérience dans l'approche et la rencontre respectueuse des dauphins dans ce lagon, ainsi qu'une propension innée et intuitive à la communication Vraie entre les êtres.

## Prérequis et informations pratiques :

- Âge minimum : 18 ans
- Tous les participants doivent être en bonne santé, savoir nager et aptes à la pratique de la nage en mer. Dans le cas contraire, il sera demandé un certificat médical autorisant la participation à ce séjour.
- Un certificat médical de moins de 6 mois, autorisant la pratique de l'apnée.
- Taille du groupe : 14 à 16 personnes.
- Température de l'eau 26/30°C
- Nous vous conseillons de vous équiper avec du bon matériel (masque, tuba, palmes). En ce qui concerne le masque, il est important qu'il soit bien adapté à votre visage.

Une combinaison n'est pas nécessaire entre mai et octobre, mais malgré tout appréciable pour protéger du soleil.

Si vous le désirez, vous pouvez louer pour la semaine du matériel sur place. Nous avons à votre disposition:

- palmes 15 à 25 euros
- shorty court 25 euros, shorty long 40 euros
- masque avec tuba 10 à 15 euros

Il est nécessaire que vous m'informiez de votre demande de location en avance, ainsi que de votre taille de pieds pour les palmes et taille d'habits (éventuellement hauteur et poids approximatif) pour le shorty. En ce qui concerne le masque, il est préférable de l'acheter et de veiller à ce qu'il soit bien adapté à votre visage.

## Se rendre en Egypte :

Vous êtes libre de prendre le vol de votre choix, par exemple depuis Paris, Genève ou Milan, vers Hurghada ou Marsa Alam.

Les croisières ont lieu à partir de la marina de Hamata qui se trouve à 1h30 en bus de Marsa Alam ou à 5h en bus de Hurghada. Nous vous accueillons le samedi après-midi ou soir à l'aéroport ou à l'hôtel de votre choix pour vous transférer vers le bateau sur lequel vous pourrez alors quitter vos chaussures pour tout votre séjour. Le bateau quitte la marina le dimanche matin.

A la fin du séjour, nous serons de retour à la marina le vendredi soir et dormirons encore sur le bateau. Vous pouvez donc prévoir un vol le vendredi soir très tard ou le samedi, voire même le dimanche (il faut prévoir une attente dans un hôtel dans ce cas).

En ce qui concerne l'achat de vos billets d'avion, lorsque la croisière sera confirmée, je vous enverrai mes suggestions des meilleurs vols au départ de Paris et Genève, avec un lien vers un site internet ([www.skyscanner.com](http://www.skyscanner.com)) sur lequel vous pourrez trouver et commander le vol de votre choix. En ce qui concerne les prix, il faut compter environ 400 euros.





## Hébergement et nourriture

En pension complète sur un bateau de 33 mètres de long, 8 mètres de large et peut accueillir jusqu'à 18 personnes en cabine double climatisée et équipée de salle de bain privée.

Votre bateau est équipé des derniers équipements (GPS, radar, sonar, radio digitale et bien sur téléphone satellite), ce qui vous assure de

naviguer en toute sécurité.

Le bateau est équipé de 2 désalinisateurs vous permettant de bénéficier en permanence d'eau non salée dans les salles de bains et pour rincer votre matériel.

Le grand salon ainsi que la partie réception et salle à manger sont climatisés afin que vous puissiez profiter pleinement sans endurer les fortes chaleurs. TV avec lecteur de clef USB, lecteur DVD avec système Dolby Surround complètent l'équipement de la partie loisir.



Le coin repas est confortable et bien aménagé. Le bateau possède 10 cabines doubles et de nombreux endroits de rangement. Les cabines sont climatisées et chacune équipée de sa propre salle de bain (douche chaude et WC). L'équipement de chaque cabine a été réalisé avec de hauts standards de qualité. Les serviettes de douche vous sont fournies selon votre convenance.

L'équipage très dévoué et très compétent est un élément important de la réussite des croisières, étant donné que leur gentillesse et leur dévouement participent directement à la magie et au bel esprit de cette expérience en mer.

La pension complète à bord inclut un accès en permanence aux boissons sans alcool proposées à bord et les 3 repas quotidiens. Dans une cuisine moderne toute équipée, dans des conditions d'hygiène optimales, le chef vous prépare chaque jour **une délicieuse cuisine locale ou internationale, comportant de multiples plats variés de légumes et de viandes, également parfaitement adaptés pour les végétariens**. De la bière est accessible à bord au prix de 4 euros la canette. Pour ceux qui le souhaitent, il est parfaitement possible d'apporter votre propre vin ou de vous procurer une bouteille d'alcool dans un shop hors-taxes de l'aéroport de départ. Cela permet généralement d'organiser des moments d'apéritif convivial en fin de journée.



Le bateau étant à l'ancre durant tout le séjour dans le lagon, les nuits se passent donc à bord du bateau, au milieu de la mer, protégés par le lagon. C'est l'occasion merveilleuse d'observer les étoiles, car aucune lumière autour de nous ne vient perturber cette vision magnifique. Il est parfaitement possible de dormir à la belle étoile, sur le pont supérieur du bateau. Pour cela, nous vous recommandons de prendre avec vous un fin sac de couchage (sac à viande) pour vous protéger de l'humidité de la nuit.

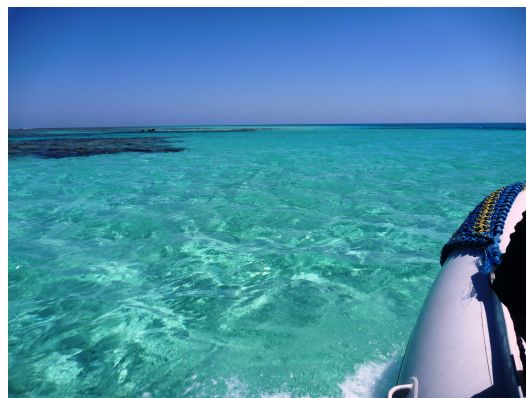
Le bateau et son équipage vous propose la possibilité de réaliser durant la semaine 2 baptêmes pour 50 Euros, équipement compris.

## Le lagon et les dauphins

Ce paisible lagon se trouve à 3 heures de navigation de notre port de départ. D'une profondeur d'env. 15 mètres, avec une eau à env. 28° (30° en automne) il donne la sensation de nager dans une piscine cristalline. Le lagon est protégé des vagues par le récif de corail.

Les dauphins que nous rencontrons dans le lagon sont issus de plusieurs groupes de dauphins longs becs (*Stenella Longirostris*) Ils sont totalement libres et décident de leur plein gré d'y revenir chaque jour ou presque, pour jouer et se reposer. Il convient donc de respecter leur mode de vie et la confiance qu'ils nous accordent.

Bien souvent, les dauphins viennent nager à proximité du bateau, comme s'ils venaient nous y chercher. Lorsque ce n'est pas le cas, notre zodiac nous emmène à travers le lagon pour nous déposer à proximité des groupes de dauphins.



Lors de la phase d'approche, nous veillerons toujours à le faire en douceur et sans leur imposer notre présence. A bord du zodiac, nous commençons par repérer la nageoire caudale des dauphins qui montent tour à tour en surface pour respirer, ce qui nous permet d'évaluer avec combien d'entre eux nous nous mettrons à l'eau. Puis, avec délicatesse, nous nous approchons à côté du groupe, comme pour leur demander s'ils nous acceptent. S'ils n'accélèrent pas leur nage, c'est bon signe, cela signifie qu'ils accepteront notre venue. Alors, progressivement par petits groupes, nous nous mettons à l'eau doucement et sans sauter. Et là, la magie opère et nous sommes parmi eux. Parfois ils continuent leur nage tranquille sans s'occuper de nous, A nous alors de nager dans leur sillage pour garder le contact. Mais lorsque ceux-ci sont décidés de rester avec nous, ils nous observent, font demi-tour vers nous, nagent et jouent autour de nous et parfois nous font des signes provocateurs, comme pour nous signifier qu'ils désirent que nous descendions avec eux.

Avec l'expérience, nous sentons si les dauphins sont enclins à nager avec nous ou non. Si tel n'est pas le cas, inutile de les poursuivre avec le zodiac. Parfois, nous restons à flotter dans l'eau chaude du lagon translucide, puis soudain les dauphins viennent d'eux-mêmes à notre rencontre. C'est alors l'occasion des rencontres les plus magiques.

## Note sur la plongée

Ce séjour n'est pas un stage de plongée. La manière la plus appropriée de rencontrer les dauphins est de nager librement en surface, avec juste un masque et tuba pour bien voir et respirer ainsi que des palmes pour avancer de manière plus fluide. Bien entendu nous offrons la possibilité à ceux et celles qui le souhaitent, d'effectuer un baptême de plongée avec notre instructeur spécialement formé.

## Programme :

- Jour 1 : Après votre arrivée sur territoire égyptien, transfert vers la marina Hamata (env. 5h. depuis Hurgada). Arrivée, accueil et installation sur votre bateau. Formalités administratives. Première nuit à bord, dans la marina.
- Jour 2 : Navigation vers le lagon des dauphins. Essai du matériel de nage et mise en palme. Arrivée dans l'après-midi dans le lagon. Nuit à l'ancre dans le lagon, protégé des vagues par le récif de corail.
- Jour 3 - 6 : Bateau toujours à l'ancre dans le lagon. Activité de la journée essentiellement axée sur la nage à la rencontre des dauphins et des activités liées au thème spécifique de la croisière.
- Jour 7 : Navigation de retour en direction de la marina de départ. Nuitée dans la marina de départ.
- Jour 8 : Petit déjeuner à bord, puis organisation du transfert vers l'aéroport. Les repas après le check-out du bateau ne sont pas compris.

## **Que mettre dans ma valise ?**

De mai à novembre, l'Egypte bénéficie d'un climat chaud et sec. Le vent est presque toujours présent sur la mer, ce qui rend la chaleur supportable.

### **Matériel nage :**

Nous vous conseillons de vous équiper avec du bon matériel, notamment le masque et le tuba. Il est important que ce matériel soit fiable.

Le masque doit bien entendu avoir la vitre en verre et être bien adapté à votre visage. Un masque qui prend l'eau vous gâchera le confort et la bonne vision lors de vos rencontres avec les dauphins et le monde subaquatique. Le test d'étanchéité est le suivant : dégagez bien les cheveux de votre visage et posez le masque sur votre visage, sans mettre la sangle derrière la tête. En même temps, inspirez continuellement avec le nez pour créer une dépression dans le masque. S'il tient tout seul sur votre visage pendant votre inspiration, c'est que le masque est étanche et donc adapté à la forme de votre visage.

En ce qui concerne le tuba, veuillez à ce que l'attache qui permet au tuba de se fixer au masque tienne bien. Il faut aussi que l'embout qui va dans votre bouche vous soit confortable.

Les palmes doivent être assez souples pour ne pas vous épuiser, surtout si vous êtes débutant, mais malgré tout pouvoir vous permettre une bonne propulsion. Les palmes premier prix sont à déconseiller. Faites-vous conseiller par un vendeur compétent. Personnellement je vous recommande les palmes VOLO RACE de MARES. Pour plus de confort, prévoyez un fin chausson néoprène à porter dans la palme (à la rigueur une paire de chaussettes), cela vous permettra d'éviter des ampoules et d'être vraiment confortables durant toutes vos sorties aquatiques. Pensez que nous passerons beaucoup de temps avec les palmes aux pieds.

Bien que cela ne soit pas obligatoire étant donné la température élevée de l'eau, j'apprécie personnellement de nager avec une combinaison 1 ou 3mm. Celle-ci permet de mieux glisser dans l'eau et protège le dos et les cuisses des rayons du soleil. De plus, comme nous restons parfois longtemps dans l'eau, celle-ci apporte un confort supplémentaire, surtout pour les croisières d'avril et mai. Sur demande préalable, il vous sera possible d'en louer sur place.

### **Habits :**

Le climat en Egypte de juin à fin octobre est chaud. Prévoyez donc des tenues légères et juste une jaquette pour le soir des croisières d'avril, fin octobre et novembre. La tenue sur le bateau est maillot de bain et éventuellement paréo. Vous pouvez prévoir une tenue pour le soir si vous le souhaitez, mais pensez qu'il fait chaud donc des habits qui ne collent pas. Simplifiez-vous la vie et déconnectez avec les codes de tenue chic de l'Europe. Le cas échéant, pour les séances de pont ou les méditations, prévoyez une tenue décontractée et légère. Côté chaussure, celles que vous porterez pour le voyage suffiront, puisque à votre arrivée sur le bateau on vous demandera de les retirer définitivement pour toute la croisière. Vous ne retrouverez vos chaussures qu'à votre sortie du bateau à la fin de la croisière. Ça aussi, c'est le lâcher prise ... !

Côté cosmétiques, nous vous invitons à utiliser des shampoings, savons et crèmes bio et non nocifs pour l'environnement marin.

### **Protection contre le soleil :**

Sachez que nous passerons une grande partie de notre journée dans l'eau et que le soleil en Egypte est très puissant. Il est donc recommandé et largement plus pratique de se munir d'un t-shirt anti UV pour se protéger. Il vous évitera largement de vous brûler et les coraux vous en seront reconnaissants.

### **Pharmacie :**

Sachez que les seuls moments où la navigation pourrait être un peu houleuse sont le trajet depuis le port de départ le premier jour et le trajet de retour. Pour ces quelques heures seulement, nous conseillons aux personnes sensibles de prendre un médicament anti-maux-de-voyage. Même si le bateau est pourvu d'une pharmacie de premiers secours, prévoyez également vos propres médicaments, par exemple contre les troubles gastriques. Même si la cuisine est parfaitement fiable sur le plan sanitaire et que vous ne risquez pas d'intoxication de ce côté-là, il pourrait vous arriver de boire trop d'eau froide ou d'autres raisons qui pourraient vous amener à rencontrer des troubles intestinaux. Pensez également à prendre tous les médicaments que vous prenez régulièrement.

### **Ne pas oublier :**

Plusieurs maillots de bain, paréo, serviette de bain, crème solaire à haut indice, pull anti UV, lunettes de soleil, chapeau. Il vous sera également possible d'acheter sur le bateau de magnifiques linges de bain avec le logo DOLPHINLAGOON. Pensez aussi à vos appareils de photos et chargeurs, ainsi que clés USB pour partager les photos. Prenez une copie de votre passeport pour les formalités du bateau.

Pour profiter des moments de détente, pensez à emmener un livre, de la musique, etc. Et pourquoi pas un jeu ou une animation à proposer aux autres participants. La croisière est aussi un fantastique espace de partage.

Si vous souhaitez regarder un film dans le grand salon, la TV offre la possibilité de lire vos clés USB ainsi que vos DVD bien sûr.



**Visa pour l'Égypte :**

À prendre à l'arrivée à l'aéroport de Hurghada ou Marsa Alam (25\$US pour 30 jours).

**Tarif :**

Prix de la croisière CHF 1'250.- / EUR 1'125.- tout compris (hors vols)

Inclus dans le prix :

- Transferts en bus ou voiture entre l'aéroport en Egypte et le bateau, en début et en fin du séjour
- Croisière en Mer Rouge 7 jours / 7 nuits, vers le lagon des dauphins
- Bateau tout confort « My Nadin », cabine double, douche et WC
- Les participants seuls partageront en principe la cabine avec un autre participant du même sexe.
- Pension complète à bord

**Informations :**

[info@dolphinlagoon.ch](mailto:info@dolphinlagoon.ch) (**Karin Estoppey, Dolphin Lagoon**)

[delacaz@me.com](mailto:delacaz@me.com) (Jean-Guy de La Casinière)

[audrey\\_sophro@hotmail.fr](mailto:audrey_sophro@hotmail.fr) (Audrey Steinmetz)

**Inscription :**

[info@dolphinlagoon.ch](mailto:info@dolphinlagoon.ch)