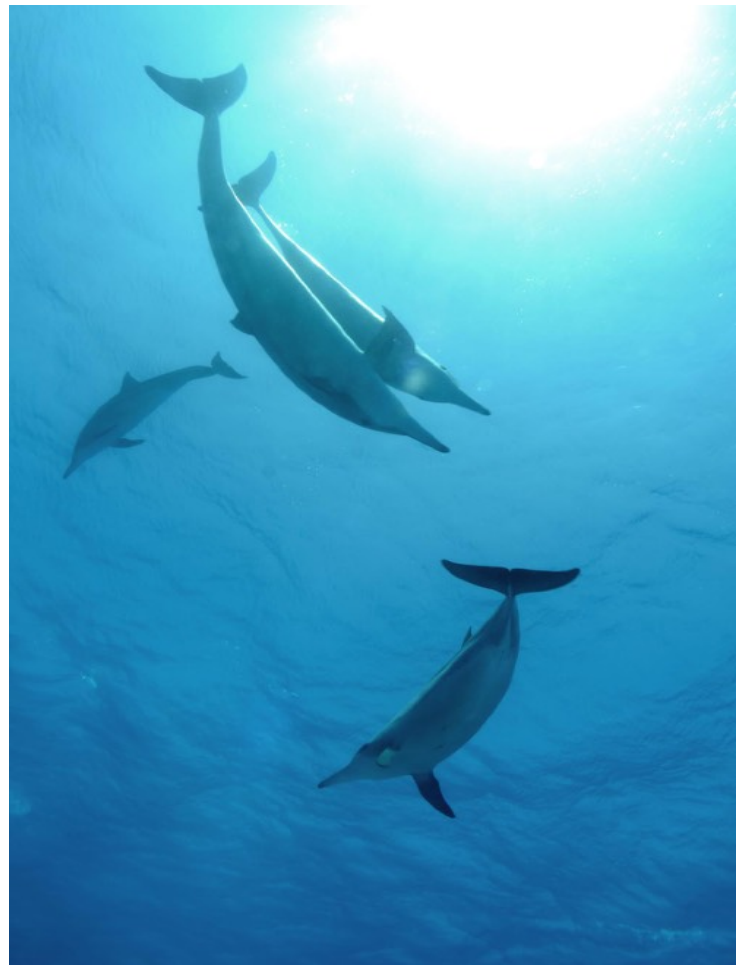




# **DAUPHINS ET PLEINE CONSCIENCE**



**EGYPTE – SUD MER ROUGE**

**DU 25 mai au 1 juin 2019**

Avec **Frédéric Chotard** (Guide animalier et Instructeur apnée) et **Karla Gouyou Beauchamps** (Psychothérapeute - Instructrice de Méditation Pleine conscience (MBSR -MBCT))

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

# Dauphins & Méditation de Pleine Conscience

**"Libérer le cœur, bienveillance et auto-compassion"**

**Par Karla Gouyou-Beauchamps**

*La rencontre avec les cétacés et l'apnée delphinienne est une expérience unique et indicible, elle permet de se relier à son être profond et de révéler des aspects de soi et des émotions que le mental ne peut contacter.*

*La nage avec les dauphins sauvages de Sataya nous invite à amener plus de fluidité dans notre façon de vivre et notre relation au monde en abandonnant certains schémas qui peuvent nous enfermer. Elle permet de contacter et de libérer certaines émotions en ouvrant en douceur la zone du cœur souvent tendre et vulnérable.*

*La méditation de pleine conscience permet de cultiver la bienveillance, l'acceptation de ce qui est, l'amour de soi et des autres, la méditation est un chemin en soi, une exploration intime qui se révèle par la pratique jour après jour.*

*L'alliance de l'apnée delphinienne et de la méditation de pleine conscience est comme une évidence, la nage avec les dauphins, les ateliers d'apnée delphinienne et de méditation, les temps de silence, la vie avec les autres à bord, sont autant d'opportunités pour nous rencontrer et vivre pleinement notre expérience en révélant une toute autre qualité de présence.*

*Sentir l'eau et le vent caresser la peau, s'immerger dans le bleu profond, se laisser bercer par la mer, rencontrer le regard d'un dauphin, onduler dans son sillage, se laisser embarquer dans leur danse, ressentir leur vibrations sonores, respirer puis plonger dans ses propres profondeurs, accueillir le silence d'être... élargir la conscience dans le champ de cette vaste nature, c'est s'offrir simplement un voyage intérieur et de précieux instants qui nous révèlent à nous-mêmes.*

*Au cours de mes voyages, de mes navigations et de mes retraites silencieuses, j'ai pu explorer l'importance de s'ouvrir sur le monde, sur les autres et sur son propre monde intérieur afin de rencontrer l'autre dans son altérité et de s'accepter dans sa différence. La pleine conscience est une façon de vivre sa vie avec une toute autre présence.*

## Les dauphins du Sud Egyptien

Dans un 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.

Les dauphins sont totalement libres, et ici, c'est l'homme qui va vers l'animal et non l'animal qui doit sacrifier sa liberté pour satisfaire le plaisir ou la curiosité de l'homme.

Si la rencontre en milieu naturel offre une authenticité absolument incomparable, elle requiert cependant une attitude très respectueuse des espèces visitées. Ainsi, la croisière est encadrée par des personnes d'expérience avec cette population particulière de dauphins, et qui par ailleurs savent enseigner l'apnée voire l'apnée delphinienne, cet outil étant sans conteste le meilleur moyen pour générer les plus belles rencontres avec les dauphins. Bien entendu l'apnée n'est pas une condition juste une proposition à laquelle chacun aura le loisir de goûter ou pas.

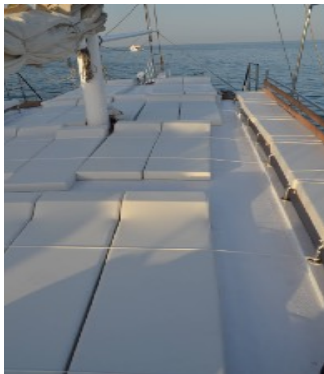
Si l'expérience a montré qu'aucun de nos stages ne nous a privé de dauphins, nous ne pouvons néanmoins garantir ces rencontres à 100%, la liberté des dauphins laissant à chaque semaine une part d'inconnu.

## 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 11 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 à orientation « **DETOX** » sont servis chaque jour tous pensés par une diététicienne certifiée et créés 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, les bateaux disposent, suivant la taille du groupe, d'un ou deux zodiacs pour aller à la rencontre des dauphins en 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 mai juin la température de l'eau se situe entre 28 et 30°C. Il est donc recommander de prévoir un shorty ou une combinaison fine surtout pour les ateliers autour de l'apnée (on se refroidit plus vite)..

## **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'abîment pas les coraux**), chapeau ou casquette... **Pour les séances de pont, Yoga Pilates ou méditations, 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 emporter une gourde que l'on peut remplir à la fontaine d'eau minérale sur le bateau.**

**Très souvent, certains voyageurs préfèrent dormir sur le pont sous les étoiles ce qui ne pose aucun problème. En revanche les couvertures des cabines ne pouvant pas être amenées dehors, il est préférable d'emporter un sac de couchage léger.**

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 GSM 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.

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.**

## **CONDITIONS DE PARTICIPATION :**

**Cette croisière est ouverte à toute personne** en bonne santé, sans contre-indication médicale pour la pratique de la pleine conscience, 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.

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

Vous pouvez soit prendre votre propre équipement soit louer sur place (palmes et masques d'apnée, monopalmes (peu) – voir la fiche de location si nécessaire) ou acheter (Masque apnée, tubas frontaux, tubas simples, combinaison de nage fines, ceinture de plombs caoutchouc, chaussons néoprène 3mm)..

La température de l'eau devrait se situer autour de 28°C il est donc recommander **de prévoir un shorty ou une combinaison fine** surtout pour les ateliers autour de l'apnée (on se refroidit plus vite)..

Si vous avez une monopalme, il est conseillé de l'emporter (dans ce cas, bien l'emballer et de l'enregistrer en soute avec une étiquette « fragile »). Nager avec une monopalme est vraiment une expérience fantastique mais nécessite une bonne maîtrise du mouvement. Cela va tout à fait dans l'esprit de « l'apnée delphinienne » mais au début il est préférable d'« onduler » avec des bi-palmes pour s'entraîner au mouvement avant de passer à la monopalme. Possibilité d'en louer aussi sur place, dans ce cas, réserver à l'avance.

## **L'ENCADREMENT :**



***Karla Gouyou Beauchamps** est psychologue certifiée en Analyse Psycho-Organique et instructrice qualifiée de méditation pleine conscience MBSR-MBCT (adultes) et Mindful'Up (enfants et adolescents).*

*Elle s'est formée en psychothérapie intégrative à l'EFAPO (Ecole Française d'Analyse Psycho-Organique) et en méditation de pleine conscience avec l'équipe de l'ADM (Association pour le Mindfulness), du CFM (Center For Mindfulness), de l'ASPCo (Association Suisse de Psychothérapie Cognitive) et de Cogito'Z (formation pour les thérapeutes).*

*Titulaire d'une licence de psychologie et de psychopathologie clinique, en cours de formation en psychogénéalogie et en transgénérationnel avec Bruno Clavier et en psycho-énergétique avec Jean-Michel Gurret à l'IFPEC.*

*Elle approfondi sa recherche sur l'humain en explorant la psychologie occidentale, la philosophie orientale et la méditation laïque afin de les relier ensemble.*

*Elle a créé "L'instant papillon" qui regroupe toutes ses activités de méditation de pleine conscience.*

*Elle reçoit des personnes en psychothérapie individuelle et elle est régulièrement assistante sur des stages de groupe en psychothérapie APO, elle anime des programmes et des journées retraite de méditation de pleine conscience et assistante sur des retraites silencieuses de plusieurs jours au Moulin de Chaves.*

*Elle est également plongeuse (Rescue diver Padi et Niveau 2 FFESSM), monitrice fédérale de voile MF1 formée par les Glénans et a été formée au journalisme au CFPJ et en photographie à l'EFET.*



*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 en 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 « uniquement 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'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 150 semaines passées sur le site en 15 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...*

## **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 c'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, accueil et transfert en minibus vers la marina de départ du bateau. Arrivée sur le bateau dans la journée ou le soir 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. Présentations du groupe et de l'organisation de la semaine. En soirée, conférence sur les dauphins et sur l'apnée par F.Chotard. 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 apnée et l'exploration des fonds marins qui sont également magnifiques ici !

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. 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 et d'un maximum de 21 personnes (dont les encadrants)**

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

- La rencontre consciente et respectueuse d'une centaine de dauphins sauvages par une équipe expérimentée « Sea Dolphin » pionnière sur le site.
- Des exercices de nage et d'apnée (delphinienne) pour développer son aisance dans l'eau
- Des ateliers de Pleine Conscience et de méditation

- 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 adaptée aux dépenses énergétiques liées à l'apnée élaborée par une diététicienne certifiée qui convient aux végétariens comme aux non-végétariens

## **Du 25 mai au 1 juin 2018**

**Tarif Hors vol : 1350 €/pers** - Prix moyen d'un vol moyen Paris Marsa Alam TTC : 705€

<b><u>Le Prix hors vol comprend :</u></b>	<b><u>Le prix hors vol ne comprend pas :</u></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les transferts aéroport de Marsa Alam ou Hurghda jusqu'au bateau A/R</li> <li>• La croisière 6 ou 7 nuits (suivant les horaires des vols ) en pension complète</li> <li>• l'encadrement par l'équipe mentionnée plus haut.</li> <li>• Le forfait boisson</li> <li>• Taxe gouvernementale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'avion Paris- Marsa Alam ou Hurghada A/R</li> <li>• Les boissons alcoolisées (bière 3€)</li> <li>• Le visa 25\$ ou 20€ – (A acheter aux comptoirs de change à l'arrivée)</li> <li>• Le pourboire à l'équipage env. 30€ à 50€ (à régler sur place).</li> <li>• Les assurances annulation-rapatriement impératives</li> <li>• La location de matériel et la boutique de bord</li> </ul>

## **RENSEIGNEMENTS :**

Frédéric Chotard - Tel : +33 (0)6 09 81 54 00 email: [seadolphin@free.fr](mailto:seadolphin@free.fr) –

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