

# « Se retrouver »

dans la rencontre avec les dauphins sauvages

**Croisière en mer rouge, Égypte du 17 au 24 novembre 2018**

Animée par **Jean-Guy de La Casinière** et **Audrey Steinmetz**



*Nous vous proposons un voyage, pas seulement une croisière en mer Rouge Égyptienne, mais une plongée en vous-même. 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 les dauphins qui nous apprennent la joie du vivre-ensemble.*

« *Se retrouver* » c'est faire à nouveau connaissance avec Soi dans la rencontre, dans le regard tourné vers Soi et l'extérieur, dans le ressenti intérieur de notre environnement, dans le jeu de miroir qui s'opère dans la perception de ce qui nous semble être à l'extérieur de nous même.

« *Se retrouver* » est une semaine qui propose un contexte qui facilite la libération émotionnelle non seulement dans la rencontre avec les dauphins, mais aussi dans de cadre d'un travail personnalisé effectué en groupe et individuellement.

« *Se retrouver* » en apesanteur immergé dans la mère matrice qui nous invite à nous libérer de nos peurs.

« *Se retrouver* » sur le pont au cours d'ateliers collectifs, de méditations guidées, de travail sur le ressenti tactile et émotionnel.

« *Se retrouver* » au cours de séances individuelles de massages, de sophro-analyse, de soins aux bols tibétains ou de séance d'access Bars.

« *Se retrouver* » dans la vie en groupe autour des repas et de plages de détente, de danse ou le jeu.

« Les dauphins sont des messagers et des guérisseurs dont l'énergie induit l'ouverture du cœur et amène à l'authenticité de notre identité.

Il s'agit ici de se rencontrer, quel que soit notre niveau d'éveil, quelles que soient nos croyances.

C'est ouvrir nos portes intérieures pour dépasser nos limites, nos résistances, nos peurs.

C'est aller vers sa liberté, c'est lâcher les freins du passé, rencontrer sa partie émotionnelle, regarder les liens, nœuds et traumatismes antérieurs pour s'en défaire et se reconstruire ».



## 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, plus 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, aussi modeste soit-elle, 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 aujourd'hui 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 il change de vie. Il entame alors un long chemin intérieur. 19 années à ce jour 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 bénéfiques personnels vont bien au-delà de la performance.

L'enseignement de l'apnée, Le Sensitive Gestalt Massage®, le massage intuitif, la photographie, les Bols Tibétains et les processus quantiques d'Access Consciousness® sont aujourd'hui les outils qui constituent sa proposition d'accompagnement psychocorporel.

*« 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 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. »*



Originnaire 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 Coisson 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 à nous même.*

*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. »*

## Prérequis et informations pratiques :

Cette croisière s'adresse à tous, mais plus particulièrement à des personnes qui se sentent en synergie avec l'esprit du thème proposé et plus généralement sensibilisées aux démarches de développement personnel.

- Âge minimum : 18 ans
- Être en bonne santé, savoir nager et être apte à la pratique de la nage en mer.
- Un certificat médical de moins de 3 mois autorisant la pratique de l'apnée est exigé.
- Nous vous conseillons de consulter un ORL pour un contrôle de l'état de votre conduit auditif et de vos tympans, ceci afin de vous donner toutes les chances d'avoir une bonne compensation de la pression de l'eau dans votre oreille moyenne.
- Taille du groupe : 14 minimum à 20 personnes maximum.
- Température de l'eau 26/30°C

**Note importante : Le voyage sera confirmé à la condition que nous réunissions 14 personnes dûment inscrites 2 mois avant le départ c'est-à-dire le 6 aout 2018.**

## Équipement

Nous ne pratiquons pas la plongée bouteille pour rencontrer les dauphins. Les rencontres se produisent la plupart du temps en nageant simplement à la surface.

Vous devez venir équipé avec votre matériel d'apnée ou de snorkeling.

- **Masque** : Un masque de plongée classique est tout à fait suffisant. Un masque d'apnée petit volume bien adapté à votre visage sera préférable. Pour éviter la buée sur les masques à vitre en verre, notamment quand votre masque est neuf, passez la vitre à la flamme d'un briquet puis frottez longuement la vitre avec une pâte dentifrice type « dents blanches » puis rincez abondamment.
- **Tuba** : Le plus simple sera le mieux. Choisissez un modèle rigide éventuellement avec une valve de purge, mais surtout pas de système de déflecteur supposé empêcher l'entrée de l'eau dans le tuba.
- **Palmes** : Préférez des palmes de taille « standard » avec chausson intégré, les palmes de plongée bouteilles avec lanière arrière sont à proscrire. Les longues palmes d'apnée sont parfaites, mais demandent une très bonne technique. Pour éviter de vous blesser et plus de confort, portez vos palmes avec des **chaussons ou chaussettes** néoprène de 2 à 3 mm.
- **Ceinture** : Elle vous sera indispensable pour vous lester de plomb afin d'être équilibré dans l'eau. Choisissez un modèle élastique en silicone ou caoutchouc. Les modèles en toiles sont à proscrire.
- **Plomb** : Inutile (et fatigant !) de le transporter! Il est fourni sur le bateau.
- **Combinaison** : Il est conseillé de venir au minimum avec un shorty de 2 à 3 mm d'épaisseur bien ajusté à votre taille (il ne doit pas y avoir d'air entre la combinaison et votre peau). Il arrive que nous restions longtemps dans l'eau (jusqu'à 2 heures). Bien que l'eau soit chaude, la combinaison vous sera utile pour vous protéger du froid et du soleil. Les déperditions de chaleur se produisent majoritairement au niveau de la tête, une cagoule est conseillée. Les combinaisons intégrales de 3mm sont idéales.

**Note : Nous ne proposons pas de matériel à la location sur cette croisière, il est donc indispensable que vous veniez avec votre matériel.**

## Se rendre en Égypte :

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

L'embarquement a normalement lieu à la marina de Hamata qui se trouve plus au sud à 1h30 en bus de Marsa Alam ou à 5h en bus de Hurghada. Nous vous accueillons à partir du samedi en début après-midi jusqu'au 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 toute la semaine. Le bateau quitte la marina le dimanche matin.

Le retour à la marina a lieu le vendredi soir où nous passerons notre dernière nuit sur le bateau. Vous pouvez donc prévoir un vol de retour à partir du samedi matin depuis Marsa Alam ou Hurghada où vous serez transférés ou prolonger votre séjour en Égypte à votre guise.

Pour ce qui concerne l'achat de vos billets d'avion, lorsque la croisière sera confirmée, nous vous enverrons notre suggestion des meilleurs vols au départ de Paris et de Genève. En ce qui concerne les prix, il faut compter environ 500 euros en moyenne.



## Hébergement et nourriture



C'est une croisière. Vous êtes donc accueillis en pension complète toute la semaine sur un bateau entièrement rénové en 2012 de 37 mètres de long, 8 mètres de large et qui peut accueillir jusqu'à 24 personnes en cabines doubles climatisées avec salles de bain et w.c. privés. Les serviettes de bain sont fournies.

Le bateau est doté de tous les équipements de navigation nécessaires à la garantie de votre sécurité (GPS, radar, sonar, radio digitale, téléphone satellite). Il est également pourvu de 2 désalinisateurs vous permettant de bénéficier en permanence d'eau douce, chaude et froide dans les salles de bains et pour rincer votre matériel.

Le grand salon et la salle à manger sont climatisés pour prendre vos repas au frais si nécessaire.

Un équipage de 7 personnes vous accompagne tout au long de la croisière pour votre confort, votre tranquillité et votre sécurité. Chacun de ses membres participe de manière très importante à la réussite de la croisière. Du capitaine au mécanicien, les marins qui vous accompagnent sont des personnes dévouées, compétentes et particulièrement attentionnées.



La pension complète à bord inclut un accès permanent en eau minérale, aux boissons sans alcool proposées à bord et les 3 repas quotidiens. Le chef vous prépare chaque jour une délicieuse cuisine locale et internationale variée composée d'une profusion de plats qui répondent aux goûts de tous y compris aux plus végétariens d'entre nous. De la bière est accessible à bord au prix de 4 euros la canette. Il vous est cependant parfaitement possible d'apporter à bord les éléments

indispensables à votre bien-être comme votre café ou votre thé préféré, votre chocolat, ou encore votre bouteille de vin ou d'alcool favori. Les personnes qui mangent sans gluten peuvent venir avec leurs ingrédients que le chef préparera à leur convenance.

Le bateau reste à l'ancre durant toute la semaine à l'intérieur du lagon qui est donc protégé. Les nuits à bord sont l'occasion d'observer le ciel étoilé dans des conditions exceptionnelles. Il est parfaitement possible de dormir sur le pont à la belle étoile, nous vous recommandons dans ce cas de prendre avec vous un sac de couchage pour vous protéger de l'humidité de la nuit, l'utilisation des draps et des couvertures des cabines étant interdite sur le pont.



## Le lagon et les dauphins

Ce lagon en pleine mer se situe à 2 heures environ de navigation du port d'Hamata. D'une profondeur moyenne de 15 mètres, avec une eau entre 28° et 30° selon la saison, il donne la sensation de nager dans une piscine d'eau turquoise.

Les dauphins que nous pouvons rencontrer dans le lagon sont issus de plusieurs groupes de dauphins à longs becs (*Stenella Longirostris*) Ils viennent librement presque chaque jour y jouer et se reposer des conditions parfois rudes des chasses nocturnes en pleine mer. Il convient donc de respecter leur rythme, leur mode de vie et la gentillesse qu'ils nous font de nous accueillir dans leur milieu naturel.

Notre travail est de vous préparer à la rencontre dans le respect et la bienveillance, cesser de la vouloir, simplement la rendre possible et l'accueillir. Nous devenons un groupe d'humains qui se constitue en « pod » pour rencontrer un « pod » de dauphins. L'interaction devient ainsi possible dans le jeu et la danse, mais aussi dans la distance respectueuse d'un groupe qui dort.

## 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. Première mise à l'eau sur le chemin, essai matériel, réglages et évaluation de votre aisance dans l'eau. Nuit à l'ancre dans le lagon, protégé des vagues par le récif de corail.
- Jour 3 - 6 : À l'ancre dans le lagon. Les journées s'articulent essentiellement autour de la rencontre des dauphins notamment le matin, et des activités liées au thème spécifique de la croisière.

- Jour 7 : Dernière matinée sur le lagon. 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'Égypte bénéficie d'un climat chaud et sec. Une brise marine vient constamment rafraîchir l'atmosphère qui peut être parfois pesante de chaleur.

Vêtements :

Le climat en Égypte de juin à fin octobre est chaud. Prévoyez des tenues légères et juste un pull léger pour le soir en cas de vent. La tenue sur le bateau est le maillot de bain et éventuellement paréo. Vous pouvez prévoir une tenue pour le soir si vous le souhaitez et une tenue décontractée et légère et un tapis de yoga pour les ateliers sur le pont. Côté chaussure, celles que vous porterez pour le voyage suffisent, puisque à votre arrivée sur le bateau on vous demandera de les retirer définitivement pour toute la croisière.

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 Égypte 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. 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.

### **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 1290€ tout compris (hors vols)

*Inclus dans le prix :*

- Transferts en bus ou voiture entre l'aéroport en Égypte et le bateau, en début et en fin du séjour
- Croisière en Mer Rouge 7 jours / 7 nuits en pension complète.
- Bateau tout confort cabine double, douche et w.c. (Les participants seuls partageront une cabine avec un autre participant du même sexe.)
- L'encadrement
- Taxes portuaires

*Non inclus dans le prix*

- Les vols
- Le visa d'entrée en Égypte
- Les boissons alcoolisées
- Le pourboire à l'équipage ( prévoir 50€ en moyenne)
- Les assurances annulation rapatriement impératives
- Les plongées en bouteille
- L'équipement de plongée en apnée ou snorkeling (que vous devez emmener avec vous)

**Renseignements/Information/inscriptions :**

Jean-Guy de La Casinière : 06 95 28 51 48 / [delacaz@me.com](mailto:delacaz@me.com)

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

Site web : [www.conscienceducorpsetapnee.com](http://www.conscienceducorpsetapnee.com)