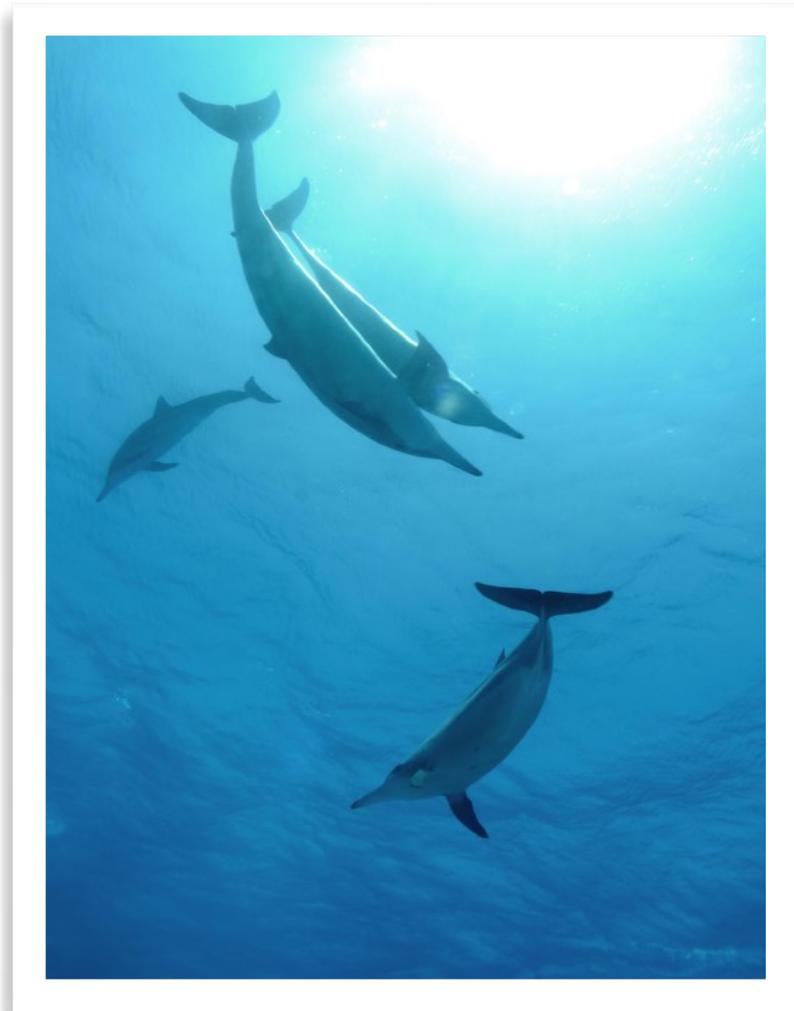




# **DAUPHINS ET BIODANZA**



## **EGYPTE – SUD MER ROUGE**

**Du 29 juin au 6 juillet 2025**

**Avec Frédéric Chotard (Instructeur MEF2 apnée) et Manuela Pointet  
(Facilitatrice en Biodanza depuis plus de 20 ans)**

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

# **Biodanza et dauphins : Un moment d'enchantement!**

**Par Manuela Pointet**

*« Dans toutes les traditions, on trouve des chemins qui conduisent vers l'extase, vers le sacré. Aujourd'hui, la plupart d'entre nous ont oublié comment accéder à cette perception intense et émouvante de la beauté de la vie.*

*Comment réveiller ces facultés pourtant accessibles à chacun de nous ?*

*La Biodanza nous invitera à ralentir, à nous laisser toucher, sentir et écouter, à retrouver les gestes de la tendresse, de l'affectivité.*

*C'est dans cette disposition que nous serons amenés à la rencontre mystérieuse et enchantée avec le monde des dauphins : expérience d'harmonie, d'unité, de lien avec la totalité »*



# Les dauphins de Sataya

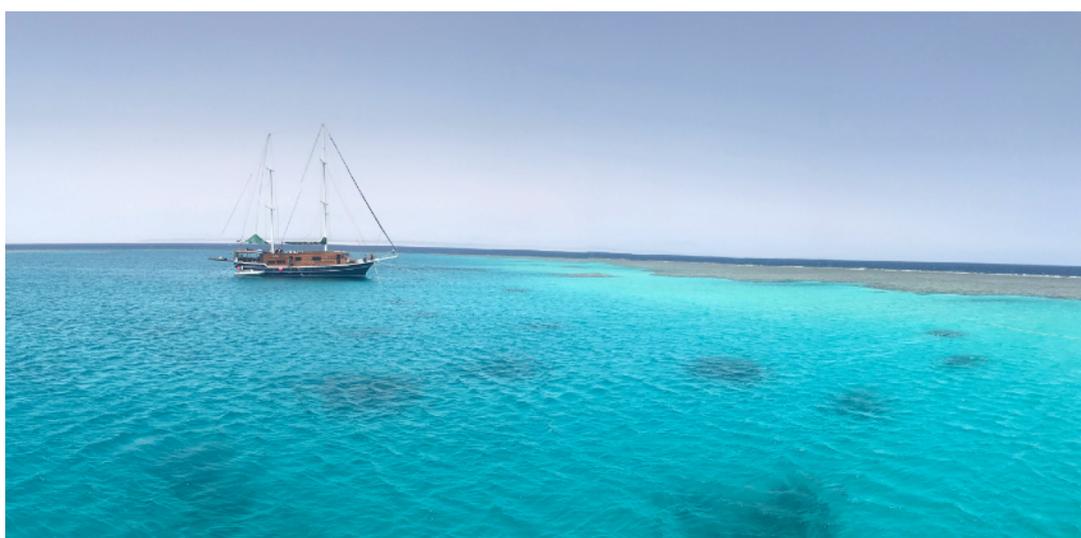
Imaginez-vous une semaine en plein coeur de la Mer rouge, tranquillement protégé par la barrière corallienne d'un lagon de 5 kms de diamètre en forme de coeur, en train de nager en toute liberté avec une centaine de dauphins. Imaginez-vous en train de d'entendre leurs sifflements, de les sentir tout près de vous et de plonger votre regard dans leur yeux d'une bienveillance infinie. Imaginez-vous ressentir leur énergie, leur amour et profiter de leur sagesse. Et puis, imaginez-vous revenir de cette incroyable rencontre à bord d'un bateau somptueux...



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, 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 un spécialiste de la rencontre avec les cétacés, qui garantit le respect des animaux dans leurs besoins sociaux et favorisent les meilleures rencontres possibles entre les hommes et les dauphins en sécurité.

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 croisière une part d'inconnu.

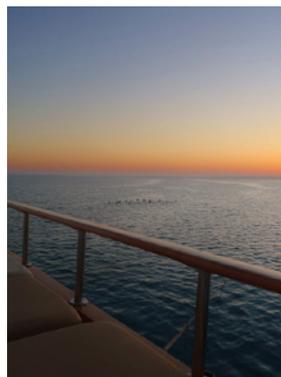


## LE BATEAU

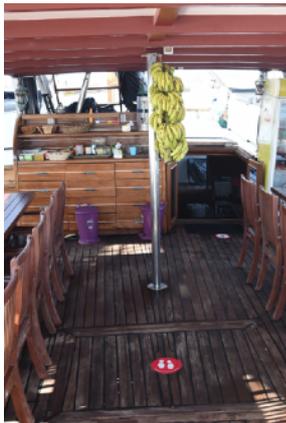
Le bateau proposé pour cette expérience est un grand voilier de charme de 30 m tout en bois, type goélette d'origine turque. Très confortable, il dispose de 10 cabines doubles, toutes équipées d'un grand et d'un petit lit, de draps, de serviettes, d'une salle de bain privative avec douche et toilettes 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, le bateau dispose d'un zodiac avec moteur 4T de 100 cv (moins bruyant et moins consommateur d'essence) pour aller à la rencontre des dauphins en mer. Un deuxième zodiac de secours est également disponible.





## 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 environ 200 semaines passées sur le site en 21 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...



Facilitatrice de Biodanza® et formatrice d'adultes, **Manuela Pointet** a d'abord suivi un parcours de musicienne au Conservatoire supérieur de musique de Genève et de musicologie à l'université de Genève. La rencontre avec la Biodanza®, système de développement humain qui place la Vie comme référence fondamentale à tout apprentissage, l'incite à considérer d'une façon complètement nouvelle le domaine de l'éducation en général et des relations humaines en particulier. Elle se forme alors à l'école suisse de Biodanza® durant 4 ans où elle reçoit l'enseignement direct de Rolando Toro, créateur du système. Depuis plus de quinze ans elle dispense des cours et des séminaires de Biodanza® en Suisse et en France. Elle intervient aussi auprès des professionnels de la santé pour faciliter l'accompagnement des personnes en situation de dépendance et l'accompagnement en fin de vie.

## 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. Pendant le mois d'octobre la température de l'eau se situe entre 27 et 29 °C. Il est donc recommandé de prévoir un shorty ou une combinaison fine surtout pour les ateliers autour de l'apnée (on se refroidit plus vite)..

## COTE VALISE

Comme vous serez 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'abiment 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 une fontaine d'eau minérale et de limiter toute forme de plastique jetable. Il est conseillé également de ramener ses emballages plastiques.**

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 de donner des nouvelles n'ayant pas de wifi à bord. En arrivant en Egypte ne pas mettre son téléphone en mode avion, mais bien mettre la fonction « itinéraire à l'étranger désactivée » ainsi vous aurez la connexion au téléphone pour les sms (qui ne sont pas chers) mais pas la 3G 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 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 biodanza, 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.**

Au sein des séjours Sea Dolphin, il y a de toutes façon toujours un travail dans l'eau pour mieux rencontrer les dauphins (snorkeling voire apnée pour ceux qui le souhaitent).

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'APNEE :**

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 27-28°C il est donc recommander **de prévoir un shorty ou une combinaison fine (1à 2mm)** surtout pour les ateliers autour de l'apnée (on se refroidit plus vite), et le soleil.

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



# LE PROGRAMME

Au programme : Lever de bonne heure et nage avec les dauphins dans une eau autour de 28°C s'ils sont bien au rendez-vous... Puis, après un copieux petit déjeuner un moment sera consacré à un atelier de pont. Après ce premier atelier, autre sortie éventuelle avec les dauphins. Puis déjeuner et repos (bien mérité). Pour ceux qui le souhaitent, retour dans l'eau pour améliorer ses techniques de nage et d'apnée. Vous apprendrez au cours de cette croisière à pratiquer le thème, à utiliser votre respiration de manière optimale et vous serez initié progressivement à l'apnée (sans obligation).

\*\*\*\*\*

J1 : Départ en vol charter le samedi vers Marsa Alam ou Hurghada (4 ½ h de vol). L'avantage d'arriver à Marsa Alam est le temps de transfert en bus vers le bateau plus court (6h depuis Hurghada et 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 : Dimanche, formalités administratives et départ le matin vers le lagon des dauphins. Sur le trajet, Stop sur un lagon si la mer le permet, 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. Nuitée sur le site.

J3-J7 : Les jours s'articulent autour de la rencontre des dauphins selon leur désir d'interagir, souvent le matin. Sinon, en partie le matin et dans l'après-midi le temps sera consacré aux autres activités autour du thème, travail sur le pont etc... et exploration des fonds marins qui sont également magnifiques .

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 16h. 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 personnes payantes et d'un maximum de 18 personnes .

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

- *La rencontre consciente et respectueuse des dauphins sauvages par l'organisme pionnier Sea Dolphin sur le site de Sataya (20 ans d'expérience).*
- *Un thème passionnant et original animé par une invitée de marque.*
- *Des exercices d'aisance aquatiques et d'apnée par un professionnel*
- *Une eau chaude (autour de 30°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 très confort avec équipage exceptionnel*
- *Une nourriture adaptée aux dépenses énergétiques élaborée par une diététicienne certifiée qui convient aux végétariens comme non-végétariens.*



SEA DOLPHIN

## **Du dim 29 juin au dim 6 Juillet 2025**

**1670€** (hors vol)

*Prix d'un vol moyen Paris Marsa Alam TTC à cette date : de 600 à 800€ selon les compagnies et la date de réservation (d'où l'importance de s'inscrire le plus tôt possible pour pouvoir confirmer les départs avec un minimum de participants )*

<b><u>Le Prix comprend :</u></b>	<b><u>Le prix 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 charter) 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 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 pour Sataya : de 50€</li><li>• Le pourboire à l'équipage: Un minimum de 60€ (à régler sur place).</li><li>• Les assurances annulation-rapatriement impératives</li><li>• La location de matériel et la boutique de bord (à régler sur place)</li></ul>

### **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**

Biodanza: Manuela Pointet: [m-pointet@bluewin.ch](mailto:m-pointet@bluewin.ch) Tel 0041(0)79 635 16 86

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