

# **Apnée & yoga avec les dauphins libres de Sataya**

Une semaine zen organisée par Philippe Berkenbaum & Michaël Benoît

## **Du samedi 11 au samedi 18 novembre**

Embarquez en Mer Rouge à bord du Nooraya, un magnifique yacht de croisière tout confort ancré dans une baie corallienne au large de l'Egypte, pour une semaine de stage dédié au bien-être et aux interactions avec les dauphins sauvages.

L'apnée et le yoga sont deux disciplines très proches, elles associent exercices physiques, respiratoires, de concentration et de relaxation. Les bienfaits sont d'ordre physique mais aussi et surtout mental. En plus de réduire considérablement votre stress, vous vivrez une expérience émotionnelle extraordinaire en osmose avec la mer et les dauphins. Tout cela dans un cadre paradisiaque coupé du monde réel, avec une eau avoisinant les 30°C.

Concrètement, nous passons une semaine à bord d'un yacht tout confort ancré dans la baie de Sataya et protégé par un récif corallien. Ce récif garantit une mer calme et translucide, avec une visibilité de plusieurs dizaines de mètres. Chaque jour, des centaines de dauphins viennent s'y reposer et interagir avec les humains qui les approchent de façon amicale et respectueuse. Les dauphins sont demandeurs et aiment jouer avec nous. S'ils n'ont pas envie de nous voir, ils ne viennent tout simplement pas. Ce qui est rare.

### **Au programme**

1. Snorkeling avec les dauphins à long bec (spinners), en toute liberté, dans les eaux translucides de la baie de Sataya Reef, au large de l'Egypte : 2 à 3 sorties par jour.
2. Plongée en apnée et initiation à l'apnée par un instructeur diplômé dans le même environnement et en interaction fréquente avec les dauphins.
3. Cours quotidiens de yoga, méditation et relaxation.
4. Détente, relaxation et ressourcement dans un environnement magique, avec nombreuses possibilités de sorties en mer pour aller admirer les fonds, la faune et la flore marines abondantes et qui comptent parmi les plus belles de la planète.
5. Initiation à la prise de vue sous-marine.
6. En option
  - plongée en bouteille (initiation ou sorties encadrées par un moniteur diplômé)
  - massages shiatsu (à l'air) et watsu (dans l'eau) par deux thérapeutes diplômés

Stage ouvert à tous (de l'initiation jusqu'au niveau avancé) à partir de 12 ans.  
Chaque participant est libre de participer aux activités qui l'intéressent.  
Logement et pension complète sur le bateau ancré à l'abri du récif.  
Cuisine saine et raffinée à base de produits locaux.

Eaux, jus, sodas, boissons chaudes à volonté.

**Prix du stage : 1.350 € par personne en cabine double hors vols**

**+ Vol A/R Bruxelles-Marsa Alam : compris entre 350€ et 500€ si réservé par nos soins  
(visa inclus)**

**Acompte de 500€ à payer à la réservation, le solde maximum 6 semaines avant le départ.**

**Le prix comprend :**

- le transfert par route entre l'aéroport et le bateau
- l'hébergement en cabine double avec WC et SDB privative
- tous les repas, collations et boissons
- la participation à l'ensemble des activités
- le vol A/R Bruxelles-Marsa Alam si réservé par nos soins
- le visa d'entrée en Egypte

**Le prix ne comprend pas :**

- les pourboires à l'équipage
- l'assurance voyage individuelle (recommandée) et l'assurance annulation
- le matériel de plongée : prévoyez vos propres palmes, masque et tuba + combinaison néoprène ou shorty éventuelle (température de l'eau entre 26 et 30°)
- les sorties plongée en bouteille (40 € / sortie)
- les massages en option

**Contact et infos :**

[philippe.berkenbaum@gmail.com](mailto:philippe.berkenbaum@gmail.com) - +32 (0)475 41 41 73

## **Informations pratiques :**

Passeport valable 6 mois après la date de retour. Le visa s'obtient à l'aéroport d'arrivée et est compris dans le prix. Le vol dure environ 5 heures. Le repas n'est pas prévu à bord. Vous pouvez acheter des sandwichs ou un repas à bord ou apporter votre propre plat...

Il impératif de disposer d'un passeport valable 6 mois après la date de retour en Belgique.

Nous demandons à nos passagers de souscrire une assurance voyage qui est obligatoire. Pour ceux qui voyagent de Bruxelles avec nous, vous recevrez un mail avec tous les détails concernant votre vol. A l'aéroport, notre bus vous attend pour vous conduire au port où se trouve le bateau.

De délicieux repas préparés par notre excellent cuisinier Mohamed sont servis trois fois par jour. Pour les végétariens, pas de soucis, la diversité (et la quantité) des plats de légumes devraient pouvoir vous satisfaire. Des snacks sont offerts durant la journée. L'eau en bouteille, les snacks, nescafé, thé et tisanes ainsi que les boissons fraîches sont à votre disposition à volonté. Il n'y a pas d'alcool à bord (sauf des bières à 3 € la canette). Vous pouvez sans problème glisser une ou deux bouteilles de vin dans vos bagages! Veuillez noter qu'il est interdit de fumer à l'intérieur du bateau et dans les cabines.

Quelques questions qui nous sont souvent posées (si vous en avez d'autres, n'hésitez pas)

### **GSM et ordinateurs à bord ?**

Les réseaux GSM fonctionnent à bord mais parfois par intermittence. Le réseau internet n'est pas accessible. Le bateau est équipé d'une installation électrique courante avec des prises dans chaque cabine. Il y a un équipement sono avec lecteur CD ainsi qu'une télévision avec lecteur DVD.

### **Que dois-je emporter ?**

- Palmes, masque et tuba impératifs (nous ne les fournissons pas à bord).
- Il est important de vous munir d'un équipement de plongée en apnée de bonne qualité, c'est-à-dire : un tuba, un bon masque et des palmes à votre mesure et confortables. Cet équipement est très important afin de vous permettre de profiter au maximum du contact avec les dauphins. Si vous le souhaitez, si vous êtes très frileux ou si vous avez la peau très sensible au soleil, vous pouvez amener un shorty ou une combinaison.
- Quelques vêtements d'été ; des vieux t-shirts ou un « shorty », c'est-à-dire une combinaison à manches courtes et short, sont appréciés pour nager avec les dauphins et/ou le long du récif en évitant les coups de soleil sur le dos ; des vêtements confortables pour le soir, une serviette de plage, des paréos et des maillots de bains et vos affaires de toilettes. La literie est fournie sur le bateau ainsi qu'une serviette de bain.
- Je vous conseille de n'emporter qu'une paire de sandales (ou chaussures). En effet, on marche pieds nus sur le bateau dont le sol est recouvert de tek (les chaussures et sandales ne sont pas autorisées à l'intérieur du bateau).
- N'oubliez pas d'emporter les médicaments qui vous sont indispensables ainsi que tout effet dont vous pourriez avoir besoin pour votre santé et confort personnels (y compris crèmes solaires - biologiques si possible lunettes de soleil, casquette ou chapeau pour protéger votre tête ... livres, musique, appareils photo...).
- Une clé usb pour partager les photos ...
- Un tapis de yoga assez fin qui ne prendra pas trop de place dans vos bagages sera aussi le bienvenu pour participer à nos séances de yoga.