



SEA DOLPHIN

# Dauphins Apnée et E.F.T « Libérer son plein potentiel! »



## EGYPTE - SUD MER ROUGE

Du 22 au 29 août 2020

**1450€ + 400€** (pour le stage EFT)

Avec Jean-Pierre Desfour - Formateur EFT Certifié  
Et Frédéric Chotard (MEF2 apnée et concepteur de l'apnée delphinienne)

En partenariat avec



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



SEA DOLPHIN

# Dauphins , EFT et méditations

Dépassez vos limitations

**Par Jean-Michel Gurret**

*L'EFT est une technique psycho-corporelle de relaxation et de gestion du stress particulièrement utile pour les personnes souffrant de troubles anxieux (dont les troubles d'anxiété, les attaques de panique et toutes les phobies). Cet outil thérapeutique, qui fait partie de la psychologie énergétique est issu de la médecine traditionnelle chinoise et des thérapies occidentales validées, permet de libérer les émotions qui restent bloquées en nous.*

*Cette méthode est rapide à apprendre, simple à mettre en oeuvre et s'avère fort utile pour les thérapeutes comme pour tout un chacun. Un des points forts de l'EFT est d'offrir une réelle autonomie aux personnes anxieuses qui peuvent elles-mêmes se calmer rapidement.*

*Au cours de cette croisière, vous expérimenterez cette technique sur vous même afin de dépasser vos limitations qu'elles soient physiques, mentales ou émotionnelle. Vous disposerez également du premier niveau d'EFT qui mène à une certification IFPEC, la principale école française de formation à la psychologie énergétique. Vous apprendrez également à vous servir de l'EFT pour améliorer votre capacité à évoluer dans l'eau au rythme des dauphins, ou même traiter votre peur de l'eau.*

*Même si vous n'avez jamais entendu parler de l'EFT, vous êtes probablement familiarisé avec des pratiques telles que l'acupuncture, l'acupression, le shiatsu ou encore la kinésiologie. Toutes ces techniques font partie de la famille des thérapies énergétiques. Celles-ci consistent en un rééquilibrage des flux énergétiques qui circulent le long des méridiens. Cet équilibre est nécessaire pour maintenir un bon état physique et émotionnel de l'organisme.*

*Les résultats obtenus sont spectaculaires sur un grand nombre de symptômes, y compris (outre les troubles anxieux) les troubles de l'humeur (dépression) ou les douleurs chroniques récalcitrantes.*

## **Se libérer des émotions négatives pour mieux se connecter à l'énergie positive des dauphins**

*Pendant une séance EFT, nous stimulons plusieurs points d'acupuncture sur le corps tout en nous concentrant sur le problème à traiter. Cette action génère des impulsions électriques dans le corps qui rééquilibrent le système énergétique et permettent d'activer le retour au calme dans le corps et le cerveau. Ce processus élimine alors la réaction émotionnelle excessive ou inadaptée tout en préservant une réaction saine. Il serait bien sûr complètement aberrant de supprimer totalement une peur, celle-ci étant un signal nécessaire à la survie. L'intervention en EFT traite uniquement la peur irrationnelle qui génère un comportement inapproprié.*

*La psychologie énergétique regroupe des thérapies dont les développements ouvrent de nouvelles voies révolutionnaires de guérison. L'EFT est même aujourd'hui enseigné dans certaines facultés de Psychologie en France et de plus en plus utilisé dans un cadre hospitalier.*

*L'ensemble de cette formation sera animé par des démonstrations et de nombreux exercices pratiques, y compris pour améliorer vos performances de nageur et d'apnée. Cette formation certifiante,*



SEA DOLPHIN

*dispensée par l'IFPEC, reprend le programme standard des trois jours du niveau 1 et l'étale sur toute la semaine de croisière pour l'adapter aux impératifs des rencontres avec les dauphins.*

*Compte tenu du contexte particulier, cette semaine « EFT, Méditation et Dauphins » est la seule qui est ouverte à toute personne, sans prérequis, contrairement aux modules habituels qui s'adressent uniquement aux thérapeutes et coaches. Vous recevrez une attestation de l'IFPEC à l'issue de cette semaine et vous pourrez enchaîner directement sur le deuxième module si vous souhaitez poursuivre votre formation.*





## L'ENCADREMENT :



*Cette année ayant eu un empêchement professionnel Jean-Michel Gurret à Designé Jean-Pierre Desfour pour le remplacer.*

*Jean-Pierre Desfour a un parcours atypique, ancien militaire il a découvert la gestion du stress en devenant moniteur en Techniques d'Optimisation du Potentiel « T.O.P. » (techniques de gestion du stress et de préparation mentale dans le milieu militaire). Son envie de partager et d'aider les personnes l'a poussé vers une nouvelle aventure professionnelle et à s'installer en libéral à Bordeaux. Il est maître praticien en psychologie énergétique, formé à différentes techniques énergétiques : maître praticien EFT (Emotional Freedom Techniques) clinique, maîtrise de la pratique AIT (Thérapie Intégrative Avancée), au diagnostic en TFT (Thought Field Therapy) certifié dans toutes ces formations par l'IFPEC (de l'Institut Français de Psychothérapie Émotionnelle et Cognitive), la première école française de formation à l'EFT. Il est formateur en EFT clinique au sein de l'IFPEC.*

*Son champ de compétence technique comprend : l'hypnoses Ericksonienne, profonde, également la méditation pleine conscience et la cohérence cardiaque.*

*Il anime des conférences dans des structures étatiques et privées sur la gestion du stress et des émotions avec l'aide de l'EFT, en France et hors métropole. Il a à cœur de faire connaître la psychologie énergétique au plus grand nombre. A Bordeaux, il accompagne au sein de ses deux cabinets les personnes qui désirent avancer dans la vie et d'atteindre leurs objectifs.*



*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 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 « 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 16 ans il est devenu expert de cette population de dauphins en Mer Rouge et jouit d'une expérience hors du commun. Depuis 2014, il propose aussi de nouveaux stages pour les dauphins Tursiops au large d'Hurghada circuit qu'il a testé et validé comme un autre site exceptionnel en mer rouge. Par ailleurs, il est devenu en 2010 praticien de watsu (water-shiatsu) et de wata (danse aquatique), techniques de relaxation et de massages aquatiques....*



## Les dauphins du Sud Egyptien

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 et de prolonger ces rencontres incroyables par des médiations énergétiques inspirées du travail de Joe Dispenza et de Anne Wise.



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 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.



## CONDITIONS DE PARTICIPATION

Cette semaine s'adresse en priorité à toutes les personnes désireuses d'apprendre ou de se perfectionner à la pratique un outil (EFT) pour se libérer de leurs peurs irraisonnées. Il est conseillé d'être en bonne santé, sans contre-indication médicale à la pratique de la nage en mer voire de l'apnée, savoir nager correctement. Il n'est pas nécessaire de disposer de connaissances particulières en EFT ni en apnée pour participer. **Il est cependant important que les personnes 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)... Sinon, le reste de la semaine (même avec beaucoup de vent), le bateau est protégé des vagues dans le lagon; Ainsi, il n'y a pas de problème de mal de mer.



## 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 (de préférence qui n'abîment pas les coraux). Pendant le mois d'août la température de l'eau se situe entre 30 et 32°C. Il est cependant conseillé de s'équiper au moins d'un lycra ou d'un shorty ou d'une combinaison fine (1mm), pour se protéger du soleil. Des shortys sont en location sur le bateau et il est possible aussi d'acheter des combinaisons fines de nage et d'apnée (demander plutôt à l'avance pour être sûr d'avoir votre taille). Si la température extérieure et celle de la mer est chaude, il se peut que le vent souffle fort. Dans ce cas, le programme initial peut être ajusté en fonction des conditions météo.

## CÔTÉ VALISE

Etant donné que l'on passe la quasi-totalité du séjour sur le 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, 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.**

### POUR LE MATÉRIEL APNÉE :

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

Si vous avez une monopalme, je vous conseille de l'emporter (sans oublier quand même une paire de palmes). Nager avec les dauphins avec une monopalme est vraiment une expérience fantastique et va



SEA DOLPHIN

tout à fait dans l'esprit de « l'apnée delphinienne ». Il est préférable de bien l'emballer et de l'enregistrer en soute avec une étiquette « fragile ». Possibilité d'en louer une aussi sur place, dans ce cas réserver à l'avance).



## LE PROGRAMME

Au programme : Lever de bonne heure vers 6h00, méditation à 6h15 pour se préparer à accueillir les dauphins dès notre mise à l'eau dans le lagon et nage avec eux, dans une eau à-autour de 30°C.

Puis, après un copieux petit déjeuner nous débutons la pratique de l'EFT en travaillant sur nos objectifs à moyen et long termes, nos croyances limitantes, nos peurs et nos blocages. Les praticiens confirmés (s'il y en a parmi nous) seront invités à travailler sur eux ou entres eux sur des thématiques comme la confiance en soi, le dépassement des peurs et des blocages, les croyances limitantes, l'atteinte de ses propres objectifs.

Après ce premier atelier, retour dans l'eau avec les dauphins. Puis déjeuner et repos (bien mérité). Méditation. Pour ceux qui le souhaitent, retour dans l'eau avec les dauphins, puis deuxième atelier d'EFT. A l'issue de cette semaine, les stagiaires disposeront d'un équivalent EFT Module 1 IFPEC (menant à la certification de Praticien en EFT) et ils auront appris à traiter les traumatismes simples et le stress avec Jean-Michel Gurret. Vous apprendrez également au cours de cette croisière à méditer de différentes manières, à utiliser votre respiration de manière optimale et vous serez initié à l'apnée

\*\*\*\*\*

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 (4h depuis Hurghada et 1/4h 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 et sur l'apnée. 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 21 personnes payantes et d'un maximum de 24 personnes .



SEA DOLPHIN

## Les points forts de cette expérience:

- La rencontre consciente et respectueuse des dauphins sauvages par une équipe expérimentée.
- L'expérience de Frédéric Chotard, pionnier sur ce site, 15 ans d'expérience et plus de 150 semaines de rencontres avec cette population de dauphins sauvages depuis 2003.
- Un cadre idéal et idyllique pour faire le point sur ses peurs et Phobies.
- L'utilisation et l'apprentissage d'une technique de libération émotionnelle EFT donnant le niveau 1 de formation EFT Universe.
- La rencontre consciente et respectueuse des dauphins sauvages avec un guide expérimenté
- Des exercices de nage et d'apnée (niveau débutant) pour développer son aisance dans l'eau et favoriser les meilleures rencontres dans l'eau possible avec les dauphins.
- 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.
- Une goélette de charme tout en bois.
- Une excellente nourriture pouvant convenir aux végétariens comme non-végétariens.

## Du 22 au 29 AOUT 2019

**Tarif Hors vol : 1 450 €/pers. + 400€** pour le séminaire donnant l'équivalente EFT 1 -

**Tarif enfant jusqu'à 14 ans: 1350€ (ou 800€ à 3 dans la même cabine) +120€/enf**

**Vol de référence Paris Marsa Alam TTC à cette date : 680 €**

### Le Prix hors vol comprend :

- Les transferts aéroport de Marsa Alam ou Hurghada jusqu'au bateau A/R
- La croisière 6 ou 7 nuits (suivant les horaires des vols charter) en pension complète
- l'encadrement par l'équipe mentionnée plus haut.
- Le forfait boisson
- Taxe gouvernementale

### Le prix hors vol ne comprend pas :

- L'avion Paris – Marsa Alam ou Hurghada A/R
- Les boissons alcoolisées (bière 50cl 4€)
- Le visa 25\$ ou 23€ – (A acheter aux comptoirs de change à l'arrivée)
- La taxe pour Sataya : de 20 à 60€ on ne sait pas encore bien...
- 
- Le pourboire à l'équipage env. 30€ à 50€ (à régler sur place).
- Les assurances annulation-rapatriement impératives.
- La location de matériel et la boutique de bord

## RENSEIGNEMENTS :

Inscriptions: Tel +33 (0)6 09 81 54 00 email : [seadolphin@free.fr](mailto:seadolphin@free.fr) ou l'IFPEC : email : [info@ifpec.org](mailto:info@ifpec.org) et le tél : 07 87 00 98 35