



# EN HARMONIE AVEC LES DAUPHINS

## Sophrologie, yoga et biologie marine

Au cœur de la baie de Sataya, je vous propose une semaine pour se connecter à la beauté du vivant, autour de soi et en Soi. Guidée par les cétacés et le monde marin, cette semaine est une invitation à reconnaître cette beauté qui habite chaque Être. Découvrons ensemble la richesse de la vie marine, la joie et la paix qu'elle procure, afin de l'intégrer dans notre monde intérieur.



## Les pratiques et activités à bord

- Nage quotidienne avec les dauphins libres et sauvages (plusieurs fois par jour)
- Séances de sophrologie
- Atelier sur l'écologie des cétacés
- Yoga Yin et yoga Nidra
- Exercices de respiration
- Atelier créatif
- Écriture intuitive



Les différentes pratiques proposées à bord ainsi que les longues heures passées dans l'eau permettent de nous ancrer en nous-mêmes, ainsi que de déconnecter le mental pour laisser l'intelligence du corps et l'intuition s'exprimer. La nage avec les dauphins facilite le contact avec le cœur de notre Être. Ces expériences nous permettent de créer des moments et des sensations « ressources » afin d'intégrer cette énergie dans notre quotidien.



Afin d'apprendre à mieux connaître les baleines et dauphins des différentes mers et océans et se connecter à leur sagesse, nous explorerons différentes thématiques sur l'écologie de ces créatures fascinantes.



## Votre animatrice

Stéphanie est biologiste marine, sophrologue, enseignante de yoga. Basée aux Açores, elle y poursuit un doctorat sur l'écologie des cachalots. C'est la sophrologie et un séjour à Sataya qui lui ont permis de re-connecter à ses rêves les plus profonds. La vie l'a ensuite guidée sur l'île de São Miguel, où elle côtoie au quotidien les cétacés de l'Atlantique.

Bercés par la présence des dauphins, le groupe et la nage dans l'eau, harmonisons-nous avec le monde marin et ouvrons notre champ des possibles.

Une semaine sur le bateau Nooraya  
à Sataya:

**du 20 au 27 avril 2025**

Toutes les informations et inscriptions:

+351 914 892 298 (Stéphanie)

+33 6 75 24 44 38 (Pati)

[www.nooraya-dolphins.net](http://www.nooraya-dolphins.net)

[info@nooraya-dolphins.net](mailto:info@nooraya-dolphins.net)

