La joie du Mouvement

Semaine du 20 au 27 octobre 2024 Sataya

Valérie Hansen & Stéphane Crommelynck

www.shotomai.com et www.sakuradojo.be

Nous sommes très heureux de bientôt partir pour cette aventure à Sataya, la baie des dauphins, avec vous !

Durant la semaine à Sataya, nous vous proposerons diverses activités corporelles et énergétiques lors de ce voyage initiatique. En effet, rencontrer les dauphins de Sataya ouvre la

vibration du cœur et cela se prolongera à bord lors des ateliers et cercles de partage.

Stéphane pratique l'Aïkido depuis 46 ans et est spécialisé en soins énergétiques Shiatsu et Qi Gong.

Valérie est passionnée par le corps dans toutes ses dimensions, en tant qu'artiste du Mouvement et médecin. Les activités à bord sont adaptées au groupe et ouvertes à tous et tous âges.

Voici un résumé de comment se dérouleront les activités à bord.

« Proposition de journée-type ».
La vie est rythmée avec la lumière du soleil et la rencontre avec les dauphins libres qui viennent dans la baie.

Matin au lever du soleil : quelques mouvements énergétiques de réveil du corps (Qi Qong, …) avec **Stéphane**

Première sortie en mer avant le petit déjeuner si les dauphins sont là sinon après le petit déjeuner.

Petit déjeuner

Deuxième sortie en mer voir les dauphins ou les récifs de corail si trop de monde …

Méditation temps calme en fin de matinée avec **Valérie**

12h Repas puis temps cool (sieste, lecture ou toute envie de lézarder ;-))

3ème sortie en mer dans l'après midi

Repos - Snack

17h Activité commune autour de pratiques du Mouvement avec **Valérie & Stéphane** durant 1h30 avant le repas du soir

19h Repas

Détente et dodo

Évidemment, les horaires dépendront aussi des moments de présence des dauphins dans la baie. Nous alternons avec des plongées snorkling pour voir la barrière de corail et les poissons. (Il y a souvent une sortie supplémentaire qui est proposée pour ceux qui auraient envie fin de matinée ou tout début pm.)

La participation à nos ateliers est à votre libre choix même si bien souvent, l'enthousiasme est au rendez-vous.

Le premier soir (lendemain de notre arrivée), nous prendrons un temps de partage en cercle pour faire connaissance et vous donner toutes les autres informations utiles.

A très bientôt
Avec Joie
Valérie et Stéphane