

Retraite à Sataya : Dauphins, Yoga et Ayurveda Du 14 au 21 Septembre 2025



Notre voyage nous amènera au coeur de la Mer Rouge, dans la Baie de Sataya. Cette barrière de corail abrite des eaux turquoise, chaudes, calmes et peu profondes, connues pour abriter des centaines de dauphins. C'est dans cet atoll que notre bateau jettera l'ancre pour y rester pendant six jours.

Depuis des millénaires, de nombreux bancs de **Dauphins** à long bec (Spinner dolphins) viennent chaque jour à Sataya pour se reposer, nous permettant de nager ou jouer avec eux, nous offrant toujours leur présence joyeuse et aimante voire apaisante. Aller à leur rencontre est une expérience profonde et inspirante qui nous amène au coeur de nous mêmes.



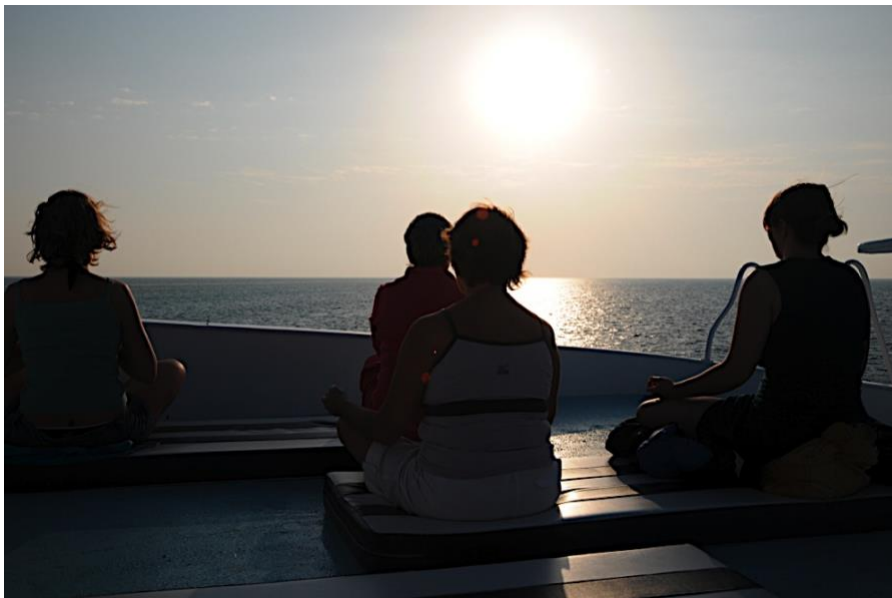
Le Nooraya est un magnifique yacht de 29 mètres de long et 7 mètres de large, équipé de deux zodiacs, Il offre tout le confort nécessaire pour que votre séjour soit paisible et inoubliable!

Les membres de l'équipage sont à votre disposition à tout moment pour vous offrir un service excellent et professionnel.

Le chef cuisinier à bord combine différents styles de cuisine et propose une variété de menus exquis tout au long de la semaine. Le Nooraya est conforme à toutes les règles de sécurité de la Garde côtière internationale et est entièrement équipé pour que vous puissiez nager avec les dauphins, faire de la plongée avec masque et tuba, ainsi que de la plongée sous-marine.



Les onze cabines doubles sont confortables et douillettes. Chacune d'entre elles dispose d'une petite salle de bain individuelle avec lavabo, douche et toilette, et est équipée d'un ventilateur. L'air conditionné est disponible dans les parties communes et dans les cabines si souhaité. Il est aussi possible de dormir à la belle étoile sur l'un des deux ponts supérieurs (il n'y a pas de moustiques à Sataya!).



Comment se déroule **une journée-type à Sataya?**

- Nous nous levons généralement à l'aube et pour ceux qui le souhaitent, nous commençons la journée avec quelques exercices de Hatha Yoga, Pranayama, ou une méditation face au soleil levant
- Avant et/ou après le petit-déjeuner, quand les dauphins sont là, nous allons à leur rencontre
- Une deuxième sortie avec les dauphins est prévue vers 9h30. Si les dauphins ne sont pas disponibles pour interagir, nous proposons une sortie de découverte des récifs de Sataya autour du bateau et de leurs merveilleux habitants.
- Le déjeuner est servi vers midi, suivi d'un moment de repos
- En début d'après-midi, lorsque les dauphins se trouvent dans la baie nous vous proposons soit de les rencontrer à nouveau, soit de visiter le récif en nageant avec masque et tuba, ou simplement de profiter de quelques instants de plaisir ou de détente dans les eaux peu profondes.
- Au coucher du soleil, après une délicieuse collation, nous nous retrouvons sur le pont pour échanger, partager les expériences de la journée et, pour ceux qui le souhaitent, pour découvrir une introduction aux principes de base de l'Ayurveda.
- Après le dîner servi à 19h00, la soirée est consacrée à un temps libre, à la lecture ou à l'écoute de ragas ou de bhajans indiens pour ceux qui le souhaitent.



Qu'est-ce que l'Ayurveda ?

Considérée par de nombreux spécialistes comme la plus ancienne science de la guérison, l'Ayurveda adopte une approche holistique de la santé dans le but d'aider chacun d'entre nous à vivre en bonne santé et de manière équilibrée. Le terme Ayurveda est dérivé des mots sanskrits « ayus », qui signifie vie ou durée de vie, et « veda », qui signifie connaissance.

Cette semaine nous donnera l'occasion d'entrer en contact avec nous-mêmes grâce à la rencontre magique avec les dauphins et grâce aux principes fondamentaux de l'Ayurveda, du pranayama, du yoga et de la méditation, en suivant les rythmes de la nature, en nous mettant en harmonie avec nous-mêmes et avec le monde qui nous entoure.

Nos intervenants pour cette semaine :

Diane, Angelo et Rina ont obtenu en 2013 un diplôme en naturopathie ayurvédique à l'AIA - Ayurveda International Academy à Florence. En 2015, ils obtiennent leur Master en Ayurveda à l'Université Sant Joan de Deu de Barcelone. Ils ont participé à plusieurs stages au Patanjali Ayurved College & Hospital à Haridwar, en Inde. En 2005 et 2009, ils rencontrent l'Acharya Dr Sudhakar Powar, avec qui tous trois collaborent toujours. Ces dernières années, Rina se spécialise dans le Hatha Yoga et le Pranayama. Angelo se dédie à la cuisine Ayurvédique

