

Nager avec les Dauphins libres et sauvages...



Du 6 au 13 Décembre 2026

Une semaine en mer, sur le Nooraya, à 4km des côtes, dans une zone encore préservée. Un cadre simple et des moments au rythme de l'eau, du soleil et du vivant. Au programme:



Nager avec les dauphins libres et sauvages

Observer et rencontrer les dauphins dans leur milieu naturel, dans le respect de leur rythme.



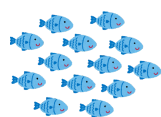
Explorer les récifs

Snorkeling, poissons colorés, coraux et découverte des fonds marins abondants de la Mer Rouge.



Prendre soin de soi

Couper avec le quotidien, lâcher les obligations pour s'offrir du calme et de la douceur. Méditations guidées, activités de recentrage.



Partager une aventure humaine

Petit groupe, cercles de parole, ateliers et discussions autour de différentes thématiques.



Vivre au rythme de la mer

Baignades, siestes, lectures, observation du vivant, couchers de soleil et nuits sous les étoiles.



Apprendre de la nature

Observer, écouter et s'inspirer de ce qui nous entoure pour laisser émerger de nouvelles perspectives.



Laisser de la place à l'imprévu

Et profiter pleinement



Contactez Léa : +33 6 73 01 72 03
Ou rendez vous sur naiajourney.com



Déconnexion



Reconnexion



Rencontres



Et si, pendant quelques jours, nous arrêtons de chercher à aller quelque part... pour voir où le voyage nous emmène ?

**Il y a des voyages que l'on fait pour découvrir un endroit.
Et puis il y a ceux qui nous aident à nous retrouver.**

Pendant une semaine, nous quittons la terre ferme pour nous laisser porter par la mer Rouge, au cœur de la baie de Sataya.

Loin du rythme du quotidien, le bateau devient **un espace hors du temps**. Changer de décor, quitter ses habitudes, s'ouvrir à l'inconnu, vivre quelque chose d'intense avec des personnes que l'on ne connaît pas, se confronter à la beauté et à l'immensité du vivant... Tout cela peut *déplacer quelque chose en nous*. Alors, **plutôt que de chercher à provoquer une transformation, nous allons simplement lui faire de la place.**

"Peut-être qu'au fond, nous n'avons pas toujours besoin de chercher des réponses. Peut-être avons-nous simplement besoin de suffisamment d'espace pour commencer à les entendre."

Mon rôle est de vous **accompagner dans ce mouvement**, à travers des ateliers, des exercices de respiration, des méditations guidées ou encore des cercles de parole autour de différentes thématiques.

Mais aussi de **laisser de la place à tout ce qui ne se prévoit pas.**

On ralentit, on respire, on nage, on explore. On partage des moments simples avec des inconnus qui, peu à peu, deviennent nos compagnons de voyage. Vous pouvez participer, observer, vous isoler, rire, pleurer, dormir, nager ou simplement regarder la mer... **Il n'y a rien à faire, rien à réussir.** Simplement être... **Et quel challenge !**

Et puis, parfois, au détour d'un plongeon ou d'une rencontre avec un dauphin, **quelque chose s'apaise**. Pas parce qu'on nous a appris à lâcher prise, mais parce que, pendant quelques instants, *on n'a plus besoin de retenir quoi que ce soit*.

La nature a évidemment sa place, c'est **un excellent maître** qui nous accompagnera tout au long du séjour. Les dauphins, les poissons, l'eau sont **riches d'enseignements** quand on accepte de les écouter.

Une semaine pour ralentir, **se laisser porter et surprendre par ce que la mer, le vivant et les rencontres peuvent bouger en nous**. Une semaine pour nous montrer **ce qui peut émerger** lorsque l'on cesse, pour un temps, de tout contrôler et qu'on s'ouvre à la vie.

