

Semaine du 24 novembre au 1er décembre 2024 avec Danielle et Stéphanie

"En harmonie avec les dauphins"

Il existe un lieu de joie, de cœur et de paix. A Sataya, nous vous proposons de faire un pas de plus vers nous-même, pour explorer aussi ce monde-là. Guidé.e.s par les cétacés et le monde marin, nous vous invitons à reconnaître notre force du Vivant, présente en chacun.e de nous et à la laisser nous guider. Découvrons ensemble la richesse de notre monde intérieur, bercé.e.s par la mer et la présence des dauphins.

Au cœur de la baie turquoise, nous vous proposons une semaine de découvertes marines au plus proche de nous-même. A travers différentes pratiques en groupe (sophrologie, haptonomie, yoga, relaxation, respiration, créativité du mandala, ... ) et en individuel (jeu de sable thérapeutique) nous partagerons et intégrerons les expériences et découvertes du jour. Ancrant notre sécurité de base offerte par le contact avec les dauphins, nous ressentirons nos ressources et le bonheur de l'instant présent.

Vous serez accompagné.e.s de Stéphanie, biologiste marine, sophrologue et enseignante de yoga et de Danièle, psychologue, praticienne en haptonomie et en thérapie du jeu de sable.

Une semaine en pleine nature, pour se libérer du superflu et harmoniser son corps et son esprit, accompagné.e.s de la joie des dauphins, du groupe et de la nage dans l'eau.

