

RETRAITE YOGA ET DAUPHINS

Plonge au coeur de ta lumière

du 30 mai au 06 juin 2026

du 24 octobre au 31 octobre 2026

SATAYA, PARC NATIONAL, EGYPTE



LIGHT UP AGAIN

*« Une semaine en Égypte sous le thème de la connexion à soi,
à l'autre, à l'amour et à la gratitude au milieu de la magie
de la mer rouge et des dauphins en milieu naturel. »*



Nos retraites

Retraite Mamans & Adolescents :

Pour les femmes qui veulent se reconnecter avec elles-mêmes et/ou renforcer leurs liens avec leur adolescent*, leur mère, leur filleul, leur neveu ou leur nièce, et vivre à 100% en amour avec elles-mêmes et les unes avec les autres. C'est un voyage ouvert aux femmes avec ou sans leur(s) enfant(s).

*Pour les 10 ans et plus

Retraite pour les familles et les parents solos :

Pour les mères seules, les pères seuls et les familles qui veulent se reconnecter avec eux-mêmes et/ou renforcer leurs liens familiaux et vivre 100% en amour avec eux-mêmes et avec les autres.

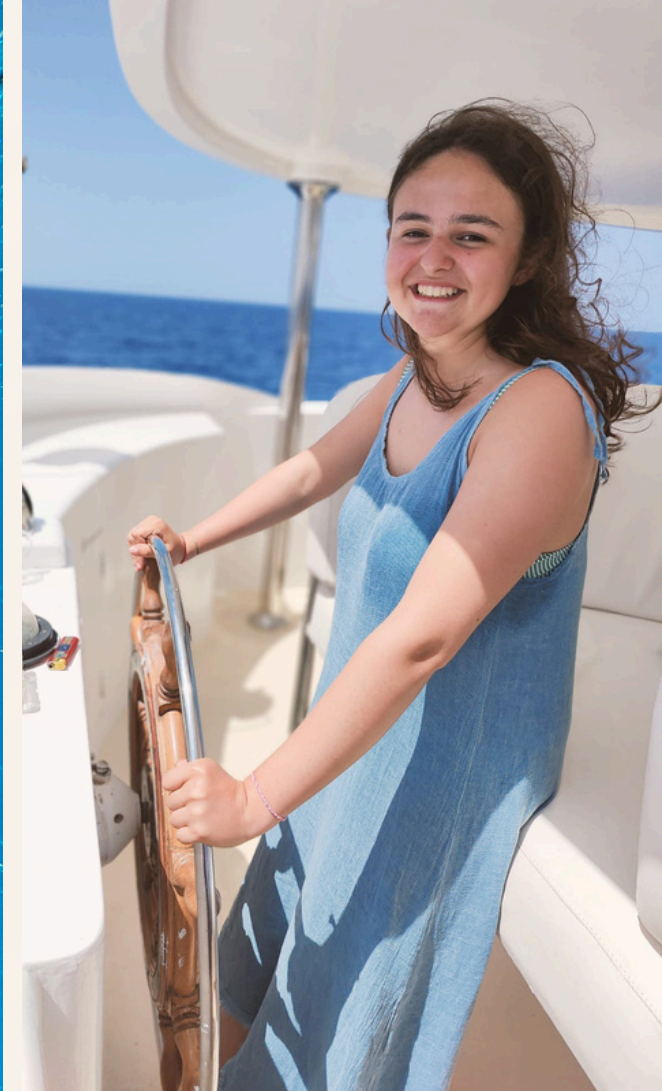
New Year, New YOU!

Pour tous ceux qui veulent se reconnecter à eux-mêmes et vivre à 100% en amour avec eux-mêmes et les autres. L'atelier spécifique aura lieu.

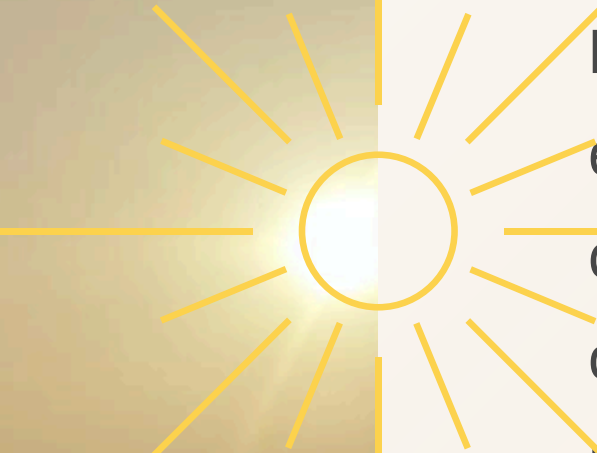


Pourquoi une retraite mamans ados ?

Parce que la vie c'est maintenant. Parce qu'en tant qu'enfant, tu aimerais passer plus d'instant précieux avec ta maman et les partager avec elle dans un endroit magique. **Parce qu'en tant que maman**, tu as tellement d'amour à donner à ton enfant et à toi-même. Parce que tu es reconnaissante d'avoir la chance d'être maman. Parce que ton quotidien de maman ne te permet pas toujours de profiter pleinement de tes enfants, que le temps file, qu'ils grandissent si vite, que le lien n'est pas toujours facile à maintenir avec les ados ou parce qu'ils sont grands et n'ont plus tellement de temps à te consacrer. **Il est temps de chérir cet amour et de vivre pleinement des moments magiques et inoubliables ensemble.**



Retrouve ton âme d'enfant...



Parce que la vie est tellement belle à travers les yeux d'un enfant. Pendant toute la semaine, on s'inspire et on apprend des dauphins joueurs, de la **spontanéité de nos enfants** et on retrouve cette **joie** qui est en nous depuis notre enfance, mais que l'on a tendance à mettre de côté à l'âge adulte. **Sur le bateau, la vie redevient un jeu et toutes les occasions sont bonnes pour en profiter et rire.**

Une semaine à prendre soin de soi en connexion totale avec la nature et les autres. **Qui dit connexion, dit aussi déconnexion aux réseaux !** Il n'y a pas ou très peu de réseau pour les téléphones portables dans la baie de Sataya. Autrement dit, c'est l'occasion d'être vraiment en vacances, déconnectés de nos téléphones pour **un retour à ce qui EST !** Impossible de s'ennuyer. Les journées passent vite et à la tombée de la nuit, on en veut encore !



La mer rouge et la baie de Sataya.

Au milieu de la mer rouge, après 2 heures de navigation, on entre dans la baie de Sataya protégée des vagues par le récif.

Une barrière de corail en forme de cœur.

Un endroit magique où le temps s'arrête et l'amour s'amplifie. L'énergie y est puissante et la joie remplit nos cœurs instantanément. Le bateau amarre son ancre dans cette baie où les coraux sont vivants et pleins de couleurs, où les poissons et les dauphins nagent et jouent autour du bateau. A quelques mètres du bateau, accessibles à la nage, les coraux et les poissons de la mer rouge vous attendent.



Un jour de la semaine, le capitaine vous emmène dans un endroit de la baie appelé '**Sataya Beach**' où l'eau est transparente, cristalline, turquoise et peu profonde. On y a pied à certains endroits. On en profitera pour initier des jeux d'eau, nager et prendre de magnifiques photos de groupe et de famille.

'Un endroit magique où le temps s'arrête et l'amour s'amplifie.'



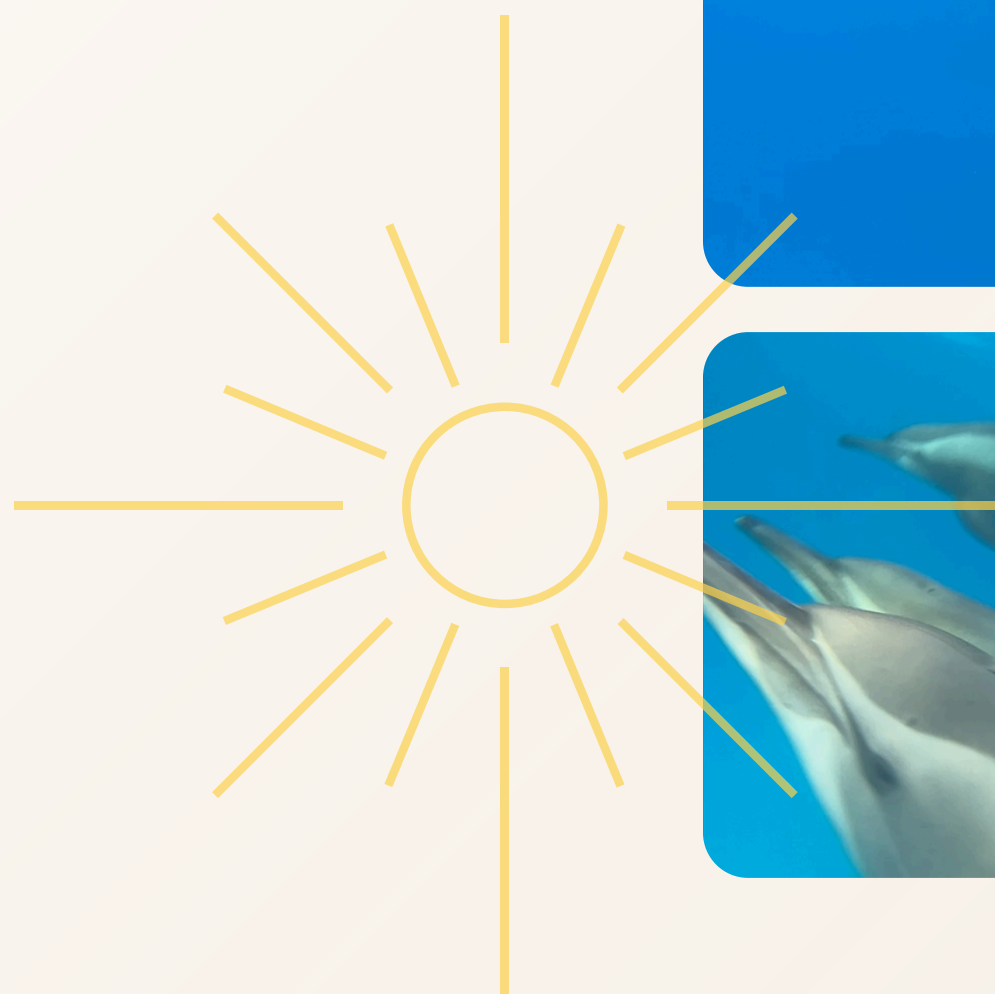
*"Ils nous montrent
que tout est possible
si on est dans
l'amour et la joie."*



Jeu, joie et jouer. Les 3 mots qui définissent l'énergie que les dauphins nous apportent. En plus d'un amour inconditionnel pour soi et l'humanité . Les dauphins viennent à Sataya le matin après leur chasse nocturne pour se reposer et pour jouer, là où la mer est calme, transparente, chaude et paisible.

Lorsque les dauphins ne sont pas autour du bateau, nous les rejoignons en zodiac afin de profiter d'eux un maximum lorsqu'ils sont en mode joueurs! Parfois, on observe qu'ils dorment et sont au repos. Nous respectons cela et les observons simplement dans **la gratitude** de ce moment calme et paisible.

C'est un privilège d'être invité à observer et prendre part à leur joie, leurs jeux et leur danse. **Ils sont libres, intelligents, sauvages et remplis d'amour.** Nager avec eux et aller à leur rencontre peut être **une expérience transformatrice**. Ils ont une énergie qui nous enlève tout stress et anxiété.





Le bateau

Une semaine sur un magnifique yacht privé de 32 mètres de long, construit en 2021, qui offre toutes les commodités pour que le séjour soit fun, confortable et relaxant.

Il est composé de 10 cabines de 2 personnes (lits jumeaux) avec armoire de rangement, douche, lavabo, toilette privée et air-co. Linge de lit et serviettes de bain inclus. Électricité 220v (prise européenne)

°6 cabines inférieures avec hublot

°4 cabines* sur le pont supérieur avec grande fenêtre
(*supplément de 100 euros/pers. Places limitées.)



..... Dolphin & Yoga retreat - Sataya Egypt





Un **grand salon/restaurant** avec air-co, **1 pont inférieur** couvert avec un bar, des tables et des banquettes, **1 pont supérieur ouvert** où l'on peut profiter du soleil et y admirer la lune et le ciel étoilé le soir et la nuit.

L'équipage est aux petits soins tout au long de la semaine et à notre service à tout moment. **L'équipe cuisine nous prépare des repas sains et délicieux.** Des smoothies et des goûters gourmands. Le personnel marin répond aux questions et nous aide à s'équiper et à vivre la meilleure expérience en mer possible.



Les activités en bref

- * **Nager avec les dauphins libres**
- * Seance de stretching doux
- * **Salutation au soleil en musique et danse**
- * Atelier de connexion à soi et aux autres
- * Atelier création
- * **Séminaire de connexion aux dauphins**
- * Détente et repos
- * Méditation et gratitude au coucher du soleil
- * Yin yoga sur le sun deck
- * Des rencontres inoubliables
- * Soirée égyptienne
- * **Nuit à la belle étoile**



Une journée type



6h30

Réveil en douceur et en toute liberté. Pour ceux qui optent pour une nuit à la belle étoile, réveil méditatif ou yoga avec le sublime lever du soleil.



8h

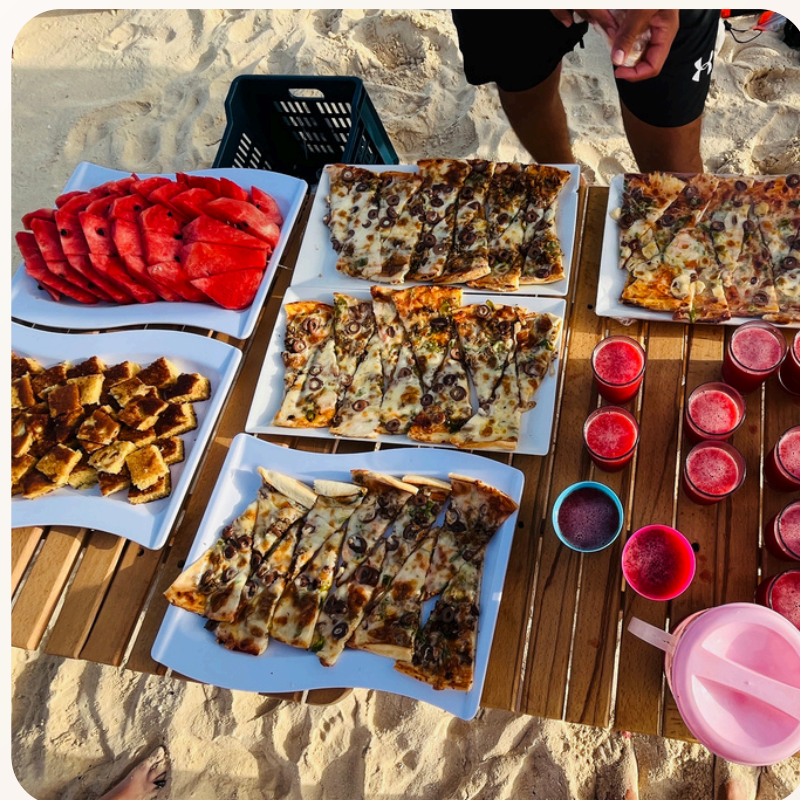
Petit-déjeuner sous forme de buffet, matinée dans l'eau à la rencontre des dauphins, approche à la nage ou avec les zodiacs, visites des récifs et de leurs jolis habitants. Ensuite, détente, repos, lecture sur le pont ombragé ou bain de soleil sur le « sun deck ».



12h

Repas copieux et sain sous forme de buffet.
Ensuite, **sieste, jeux de société, activités libres, nage, visites des différents sites, rencontre avec les dauphins, plongée en bouteille...** tout dépend du rythme de chacun et il est très important de se respecter.

Une journée type



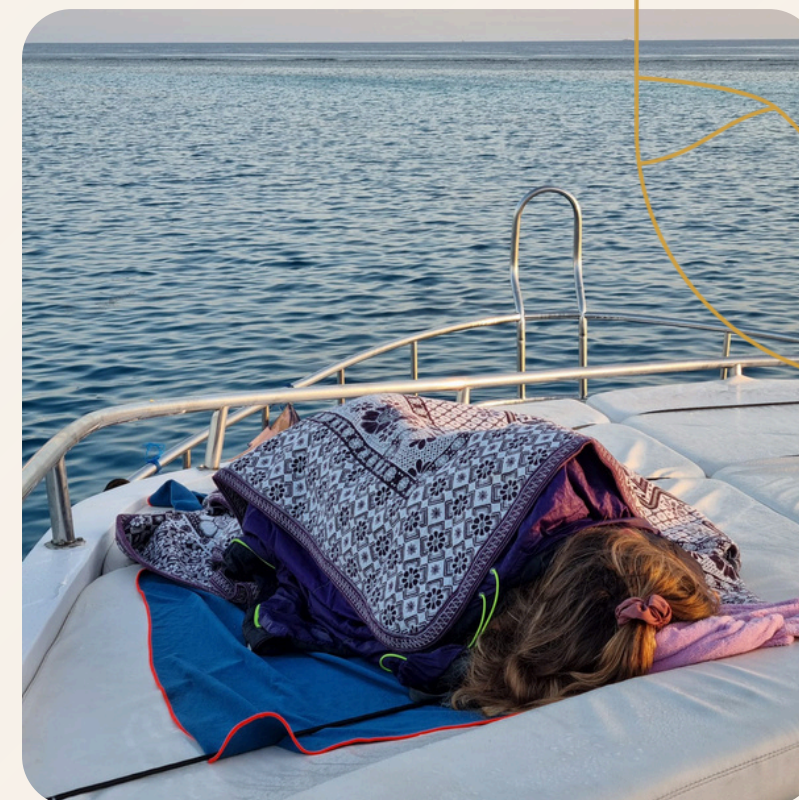
16h

Vous vous régalez d'un **délicieux goûter!** Ensuite, alors que le soleil se prépare doucement à se coucher, **le moment est propice pour se regrouper et participer à l'activité proposée.** Chacun d'entre vous peut se sentir libre de participer. Il n'y a aucune autre obligation que celle de vous sentir totalement libre d'Être !!!



19h30

Le buffet du soir nous sera proposé. S'ensuit des **moments de partage**, de jeux, de musique,.... et de repos bien mérité!

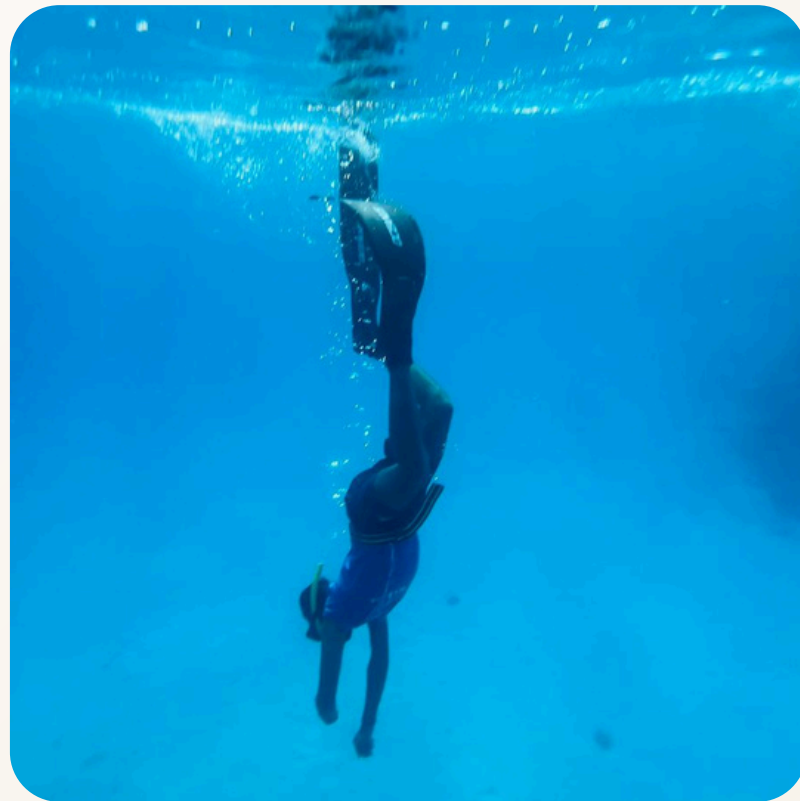


22h

Nous nous adaptons spontanément et très facilement au **rythme du soleil, de la lune et des étoiles.** Certains d'entre nous voudront se faufiler la nuit tombée sur le pont supérieur et tenter l'expérience d'une nuit sous le ciel étoilé à l'écoute des vagues, du vent et de la nature qui nous entoure.



Activités supplémentaires à la carte*



Apprendre l'apnée (Free diving)

Familiarise-toi à l'apnée*
(*150€/pp/niveau 1)

, apprends à retenir ta respiration et à équilibrer sous l'eau. Apprends les techniques de base afin de nager en profondeur et de profiter un maximum des dauphins et de la vie sous-marine de Sataya.



Discover Scuba Diving

Passe ton baptême de plongée
(50€/pp)

Découvre la joie de respirer sous l'eau et de découvrir la beauté et la magie des fonds marins de Sataya. Quelques heures qui t'offrent une expérience de plongée sous-marine jusqu'à 12 mètres. Cela ne donne pas lieu à une certification.



PADI (Padi Scuba Diver)

Passe ton PADI (Padi Scuba Diver)
(*à partir de 450€/pp)

Tu seras qualifié à plonger jusqu'à 12 mètres sous la supervision d'un professionnel. L'apprentissage théorique se fera en visionnant une vidéo sur le bateau (en moyenne 5 heures) et via une application.

Et niveau sécurité?

Le bateau est équipé de toutes les mesures de **sécurité nécessaires**. Le capitaine et le mécanicien présents sur le bateau veillent au bon déroulement de la semaine.

Lors des sorties en mer, nous avons un '**guide dauphins**' ainsi qu'un '**guide de snorkeling**' présents dans l'eau avec une bouée afin de nous assister à tout moment.





“La magie de la vie est
en nous.”

Qui suis-je?

Si tu me découvres, je m'appelle Laurence. 🧡🧘♀️

J'ai une mission sur cette terre 🌍, celle de montrer que tout est possible en réinventant les codes de nos sociétés et en rallumant la flamme intérieure qui se trouve en chacun de nous. ❤️🔥

Je suis exploratrice, voyageuse, amoureuse, coach, accompagnatrice Ikigai, instructrice Yoga (Yin et Nidra) experte en marketing, enseignante et maman.

Pourquoi? Pour que tu puisses toi aussi vivre la raison pour laquelle tu es ici sur terre et vivre tes rêves au quotidien. Même les plus fous! ✨

Comment? À travers mes propres expériences, mes voyages que je te partage ici. En me rejoignant lors de mes retraites et voyages en Égypte et ailleurs. En séance Ikigai avec moi pour trouver TA mission de vie. 🌸✨

Viens célébrer cette **vie avec moi**. Car elle nous est **offerte comme un cadeau du ciel** et est si belle quand on apprend à en chérir chaque seconde qui passe.

Prix

Dès que vous posez vos valises sur le tapis de l'aéroport, **vous voilà partis pour une semaine où vous ne pensez à rien, rien d'autre que de profiter.** Accueil à l'aéroport, transport jusqu'au bateau, zodiacs, repas, boissons non alcoolisées, en-cas, maître-nageur, équipages souriants, encadrement et animation, musique et silence.... Tout est prévu!



**Détails ci-après.*

PRIX DU SÉJOUR 7 NUITS/8 JOURS

(EN CABINE
DOUBLE À
PARTAGER)



	30 MAI 2026	24 OCTOBRE 2026
Adultes	1699€*	1599€*
Jeunes de 10 à 14 ans	1499€	1399€
Supplément par personne/semaine cabine sur le pont supérieur (4 places disponibles - premiers inscrits premiers servis)	100 €	100€

Prix

Compris :

Une semaine du samedi au samedi.

- Pension complète, boissons non alcoolisées (café, thé, soft drinks) & snacks.
- Transfert aéroport/bateau/aéroport.
- Frais portuaires et marins.
- Yoga et méditation.
- Animations.
- Ateliers reconnexion.
- Guides dauphins et snorkeling.

Non compris: (par semaine et par personne):

- Le vol (à prévoir par vos soins).
- Droit d'entrée à Sataya 150 € à prévoir en cash à l'arrivée sur le bateau.
- Pourboire pour notre merveilleux équipage (11 membres), entre 80 euros et 100 euros à prévoir en cash.
- Le visa d'entrée en Égypte (valable 1 mois) à payer à l'arrivée à l'aéroport (+-25 euros par personne).

-
- Les cours de plongée sous marine ou d'apnée (à la carte). Prévoir du cash (Euros) à payer sur le bateau.
 - Alcool (Si souhaité possibilité de glisser du vin dans votre valise.)
 - Le matériel de snorkeling (Masque, tuba et palmes. Possibilité de location du matériel pour 50 euros/semaine/personne)
 - Réserve de cash : Prévoyez un peu d'argent pour les boissons et snacks dans les aéroports et à terre éventuellement. Tout se paie en Euros et EGP.

Un retour tout en douceur?

Prolonge ton séjour avec une nuit ensemble en bord de mer. Dors dans une hutte, ou en bungalow si tu es moins aventurière, dans un “**Eco Lodge**” qui se situe dans la plus vieille ville portuaire de la Mer Rouge, El Quseir. Douches communes.

80€/pp/ nuit en chambre double partagée. Animation. Repas x3 et transfert aéroport compris.

Au programme: **Dormir à la belle étoile et au bruit des vagues, atelier de reconnexion à la terre et de gratitude, feu de camp en méditation et musique douce, apéro sur la plage, repas local avec du poisson frais comme vous n’en aurez jamais dégusté, partage et discussion avec les locaux, snorkeling, transfert vers l’aéroport le lendemain. A ne pas manquer!**

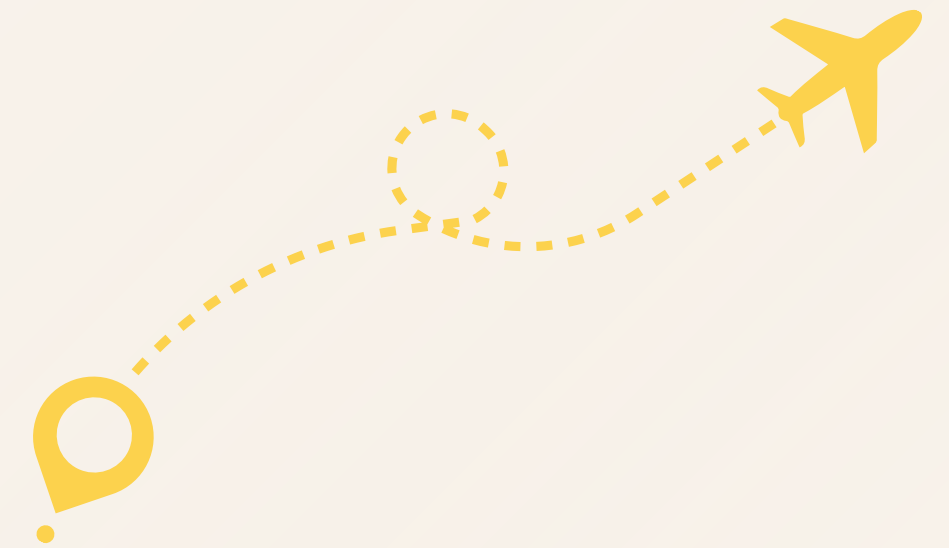


Billets d'avion

Les billets d'avion ne sont pas inclus dans le prix pour laisser la possibilité à chacun de pouvoir prolonger son séjour en Egypte, si il le souhaite. Une fois la réservation de ta place sur le bateau faite, réserve les billets sans attendre. Cela afin d'avoir des horaires et des prix attrayants!

Tu souhaites que je le fasse pour toi, spécifie-le moi et je t'envoie une offre de prix.

Si tu en as la possibilité, je te suggère d'arriver le vendredi afin de profiter d'un repas et d'une nuit à Hurghada avant de prendre la route vers le port d'Hamata le lendemain. Ensuite, **de repartir un jour plus tard, soit le dimanche** pour une nuit en bord de mer et pour rester sur nos petits nuages encore un peu en posant les pieds sur terre.
(programme à la page précédente)



Check in

Samedi midi Départ en navette **d'Hurghada** ou de **Marsa Alam** vers le port d'Hamata où nous attend notre bateau. La navette s'adaptera à nos heures de vol.

Début de soirée Arrivée sur le bateau. On s'imprègne des lieux et de nos chambres. Verre de bienvenue et briefing sur la vie à bord. (*horaires types et susceptibles d'être modifiés.*)



Check out

Le check out se fait le samedi vers 10h. Ensuite, la navette nous emmènera à Marsa alam ou à Hurghada (aéroports). Arrivée à Marsa Alam vers 13h et arrivée à Hurghada vers 16h. Un arrêt déjeuner sera prévu en route vers Hurghada.





..... Dolphin & Yoga retreat - Sataya Egypt

Comment réserver?

Toute réservation est à effectuer par email reprenant le nombre de participants ainsi que noms, prénoms et âges à l'adresse suivante : authentictravelbylau@gmail.com

Une fois le mail réceptionné, nous vous enverrons toutes les informations quant au voyage et au paiement de l'acompte pour réserver votre place!

Si tu as l'élan et que cette semaine t'intéresse, ne tarde pas. Les places sont limitées! ✨





..... Dolphin & Yoga retreat - Sataya Egypt

Vous avez encore des questions?

Contactez-nous au
 +32 479 48 25 49 (Whats App)

ou

@ authentictravelbylau@gmail.com



See you soon on board!

