

HOURIYA

un souffle d'Égypte

12 — 19 DÉCEMBRE 2026

Séjour apnée & IFS à Sataya

Plonger au cœur de Soi

Croisière sur Alia Soul · Mer Rouge · Égypte



HOURIYA · UN SOUFFLE D'ÉGYPTE



Au cœur de soi

Baie de Sataya · vue du ciel

INTRODUCTION

Sataya : un sanctuaire

Ce séjour est ouvert à toute personne ressentant le désir de ralentir, respirer, se découvrir autrement.

Pendant sept jours, nous vivrons à bord du bateau *Alia Soul* dans la baie de Sataya, en mer Rouge – un sanctuaire où les dauphins à long bec viennent se reposer et jouer.

Cette immersion tisse trois fils : la rencontre des **dauphins libres**, **l'apnée** et **l'approche IFS** (Internal Family Systems), comme chemin de rencontre avec soi.

Une invitation à plonger en soi autant qu'en la mer.

À laisser émerger un espace de calme, de conscience et d'écoute intérieure.

À se relier en douceur à ce qui est vivant en soi.

Du 12 au 19 décembre 2026 · Aéroport de Hurghada → Port de Hamata → Baie de Sataya





L'ESPRIT DU SÉJOUR

Un bain dans l'énergie du Self

Dans la douceur de la baie de Sataya, soutenus par la présence des dauphins libres, l'apnée comme pratique méditative et des temps de rencontre intérieure inspirés de l'IFS, nous cultiverons une qualité de présence simple et profonde.

Un temps pour ralentir.

Habiter pleinement son souffle, son corps, ses sensations.

Laisser plus d'espace à l'écoute intérieure, au silence et à la rencontre avec soi.

Dans l'approche IFS (Internal Family Systems), le Self se manifeste naturellement par :

Calme · Curiosité · Compassion · Confiance · Courage · Créativité · Clarté · Connexion

PRATIQUE MÉDITATIVE

Apnée, souffle & IFS

*Découverte douce et
progressive de l'apnée*

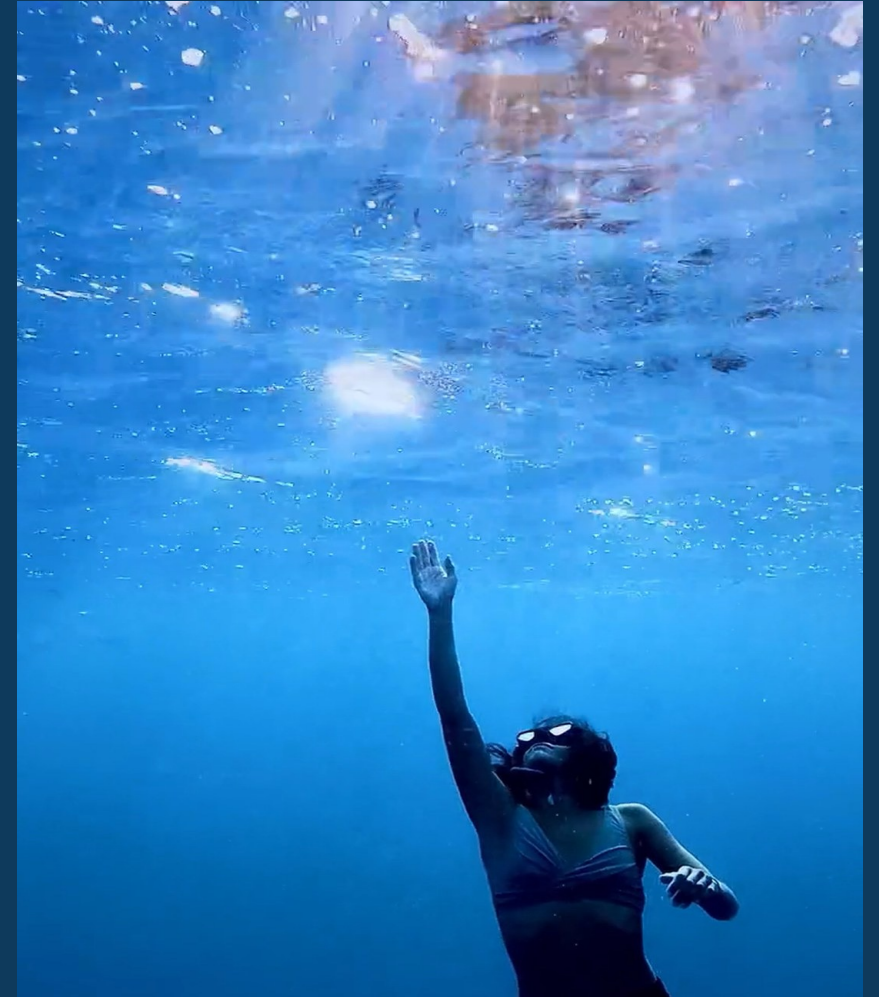
*Pratiques du souffle &
exploration intérieure
inspirée de l'IFS.*

** L'IFS est une approche thérapeutique
qui invite à se relier à une qualité de
présence intérieure – le Self – pour
accueillir avec curiosité et bienveillance
les différentes parts de soi.*

** Aucune expérience préalable de
l'apnée ou de l'IFS n'est nécessaire.*



Plonger en soi à travers le souffle.



L'eau devient le miroir de l'intériorité



ÉTHIQUE & RESPECT

« *La rencontre ne se prend pas, elle se reçoit.* »

Les dauphins libres

Les dauphins sont de nature curieuse – ils viennent spontanément à notre rencontre, ou ne viennent pas.

Selon leur présence, leur énergie et la nôtre, l'expérience peut prendre deux visages :

Observer – leurs moments de jeu, leurs siestes en banc, leurs chants qui traversent l'eau.

Interagir – tournoyer, plonger, jouer, si les dauphins le choisissent eux-mêmes.

EN SOUTIEN À

Splendeur Nature & Dolphinesse

Membres de l'association Splendeur Nature, nous souhaitons contribuer à la préservation des dauphins à long bec et de leur écosystème.

À travers ce séjour, nous soutenons des actions de sensibilisation, la formation des acteurs locaux ainsi que le développement et le respect de la réglementation du sanctuaire de Sataya.



L'ÉQUIPE

Celles & ceux qui vous accompagnent



Maroussia

Apnéiste SSI instructor
& formée IFS

Accompagne l'apnée, la découverte
des récifs et la rencontre sensible
avec les dauphins.



Alice

Praticienne IFS
& apnéiste AIDA 3

Accompagne les pratiques de
respiration consciente et les espaces
d'exploration intérieure.



Mohamed

Coordinateur

Connecteur culturel et gardien du
bien-être des humains comme des
dauphins.



Alia Soul

Équipage du bateau

Capitaine, cuisinier, snorkeling
guide... : une présence discrète et
attentionnée à bord.

HÉBERGEMENT

À bord du yacht Alia Soul

Un bateau pensé pour le calme et la beauté

Cabines confortables, espaces généreux, salon lumineux : l'*Alia Soul* est pensé pour une croisière sereine, invitant au repos, à la douceur et à la connexion.

Un cocon marin élégant et chaleureux, où se déposer entre deux immersions dans les eaux de la mer Rouge.

LES CABINES

Cabine double

À PARTAGER

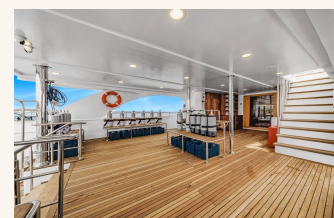
Toutes les cabines sont des cabines doubles partagées. Tarif de base inclus dans le séjour.

Pont supérieur

+ 100 € / PERSONNE

Cabine sur le pont supérieur, en supplément. Attribution selon l'ordre des inscriptions.

Plongées bouteilles possibles, supplément.



Pont inférieur



Cabines twin



Cabine double



Pont supérieur



Salon



Cabine supérieure



Douche

Une journée type

AUBE	Réveil en douceur <i>Méditation libre au lever du soleil</i> <i>Premières rencontres possibles avec les dauphins</i>
BRUNCH	Petit-déjeuner Cercle du matin <i>Météo intérieure · intentions pour la journée · informations pratiques</i>
MATINÉE	Apnée · nage avec dauphins · exploration des récifs <i>Sessions selon groupe</i>
MIDI	Déjeuner · repos · temps libre Pratiques du souffle & présence à soi <i>Respiration consciente · écoute intérieure · espaces inspirés de l'IFS</i>
APRÈS-MIDI	Apnée · nage avec dauphins · exploration des récifs <i>Sessions selon groupe</i>
GOÛTER	Encas · infusions · détente
18H	Cercle & coucher du soleil <i>Partages · intégration · silence</i>
SOIR	Dîner · repos sous les étoiles



* Le programme est donné à titre indicatif et s'ajustera en fonction de la présence et de l'énergie des dauphins, la météo et les besoins de chacun·es.

TARIFICATION

7 nuits • 6 jours en pension complète

À PARTIR DE

1 600 €

/ personne

(hors vols)

GROUPE

À partir de 12 personnes, jusqu'à 17 maximum.

PUBLIC DU SÉJOUR

**Séjour réservé aux adultes et adolescents
(à partir de 12 ans)**

Les demandes spécifiques sont étudiées au cas par cas.

Adulte

1 600 €

Cabine double partagée

+ 100 € sur le pont supérieur

Adolescent

1 400 €

Ce qui est compris (et ce qui ne l'est pas)



INCLUS

- Hébergement à bord du bateau (7 nuits en cabine partagée)
- Pension complète du petit-déjeuner avant la baie de Sataya, au dernier repas au port de Hamata
- Repas généreux, encas, snacks et boissons non alcoolisées
- Transferts en bus aller-retour aéroport
- Accompagnement du groupe tout au long du séjour
- Rémunération de l'équipage



NON INCLUS

- Équipement de snorkeling (palmes, masque, tuba, combinaison)
- Visa d'entrée en Égypte (résidents UE) — 30 € à payer sur place
- Droit d'accès à la baie de Sataya — 140 € / personne / semaine
- Pourboire en fin de séjour — 100 € / personne / semaine pour un équipage aux petits soins



AUTRES FRAIS

- Boissons alcoolisées (uniquement bières disponibles à bord)
- Plongées bouteille (sur demande — équipement en supplément)
- Repas et boissons à terre pendant les trajets aéroport aller-retour



HOURIYA · UN SOUFFLE D'ÉGYPTE

Immersion

12 - 19 décembre 2026

Sataya · Mer Rouge · Égypte

*« Dans cette communion intime avec la mer, là où les frontières s'effacent,
quelque chose en nous rencontre peu à peu l'immensité de l'océan. »*



Renseignements & Inscriptions

Maroussia Berenguer

ACCOMPAGNEMENT & INSCRIPTIONS

+33 6 03 62 28 20

maroussia.b@tutamail.com

houriya-egypt.com

Alice Vergès

ACCOMPAGNEMENT & INSCRIPTIONS

+32 472 86 36 74

alice.verges@gmail.com

aliceverges.be

*En partenariat avec l'agence de voyage **CoVoyage Sacré***

CoVoyage
Sacré



covoyagesacre.com