En harmonie avec les dauphins - Yoga & Sophrologie ꕥ du 20 au 27 mars 2021

Ce voyage est une rencontre avec soi-même, où il n'y a rien à faire, rien à forcer, juste à Être, en se laissant porter par la vie déjà en soi et autour de soi. Une semaine de vraies vacances pour s'imprégner de joie et laisser émerger la beauté de l'âme.

Un voyage à l'image des rencontres qui s'y passent, celle avec soi-même, et puis celle avec le groupe, les dauphins, la baie de Sataya, là où la magie bleue opère.

Une semaine en pleine nature, pour se libérer du superflu et harmoniser son corps et son esprit.

Laisser émerger, plutôt que forcer. Sortir de l'anxiété, pour retrouver l'apaisement. Abandonner la culpabilité, pour entrer dans l'amour. Lâcher le contrôle, pour laisser place à l'émerveillement. Arrêter de remplir le vide, de remplir nos vies et accueillir le lâcher prise, pour ressentir le juste bien. Découvrir la richesse de notre monde intérieur et du cadeau que nous font les dauphins.

ꕥ **L'expérience de nager avec les dauphins libres et sauvages**

Nager en la présence des dauphins est une expérience qui transforme. Aller à leur rencontre et se laisser être vue dans la version la plus pure de soi-même nous connecte à la joie intérieure, à la tendresse et à la sérénité.

La rencontre avec cet animal sauvage est un vrai cadeau d'Être à Être et surtout un moment de pure joie, de rire intérieur et de partage.

"Se laisser glisser dans l'eau turquoise, se sentir enveloppée et là, les rencontrer, les laisser venir ou s'en approcher un peu puis sentir leur Présence. Il en émane un instant qui semble durer une éternité et une danse, source infinie de bienveillance. Nager avec un dauphin sauvage est une expérience qui transforme profondément."

♡ **Les pratiques intégrées: yoga yin & sophrologie**

Les activités proposés sur le bateau sont le yin yoga et la sophrologie.
Le Yin Yoga est une pratique restorative et lente, et accessible aux débutants. Ce sont des postures d'étirements, bienvenues après les longues heures passées dans l'eau.

La sophrologie signifie "harmonisation de la conscience". C'est une technique de développement personnel, fondée sur la respiration, la méditation, la visualisation et la pensée positive. Elle permet,

notamment, de gérer les émotions et l'anxiété, de renouer avec son corps et de développer la confiance en soi. C'est un outil simple et puissant, applicable au quotidien.

Stéphanie

Sensible et créative, elle vous emmène dans son univers qui inspire la liberté d'être soi et la confiance en la vie.

Stéphanie s'est formée au yoga Hatha en Inde et est certifiée en Yin Yang yoga (centre YYoga, Bruxelles). Elle s'est également formée au Yin yoga auprès de Sarah Power. Aujourd'hui, elle suit Tara Judelle (USA), fondatrice de l'"Embodied Flow" qui intègre le Yoga Hatha, des mouvements méditatifs et somatiques afin d'expérimenter le "flow" comme une méditation en action.

Elle est également certifiée d'une formation en sophrologie dynamique (Ecole européenne de sophrologie dynamique).

Passionnée des océans et des cétacés, Stéphanie est biologiste marine, et est impliquée dans différents projets de protection des océans. Elle habite dans l'archipel des Açores.

« *Le monde ne mourra pas par manque de merveilles, mais uniquement par manque d'émerveillement* » **Vincent Munier**

Plus d'infos:

Page facebook de Soulday https://www.facebook.com/soulday.yoga/
Siteweb: https://today-soulday.com/