



**OCEAN
SPACE
LAB**

Dolphin Mind Experience

**Séjour à la rencontre des dauphins sauvages
dans la baie de Sataya en Mer rouge - Egypte
5 au 12 septembre 2021**

**DANSE - TRAVAIL CORPOREL AQUATIQUE - RENCONTRE DAUPHINS
avec OCEAN SPACE LAB - Linda-Kris Mulot**

Une semaine inédite pour faire l'expérience de soi par le corps, l'eau et la rencontre en conscience avec les dauphins dans leur milieu naturel.

Ré-insufler l'harmonie, la joie, la re-connexion à soi et au Vivant.

***« Plonger à l'intérieur de nous-même
parce que la plus belle création c'est soi » L-K M***

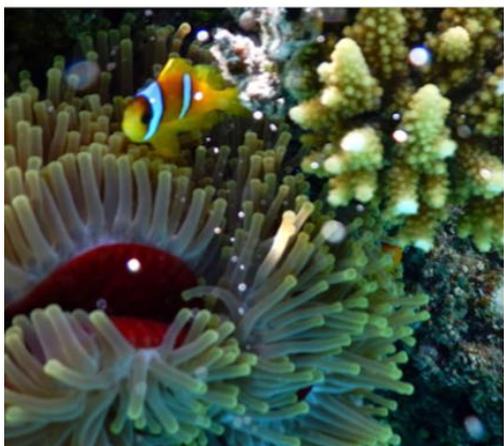




OCEAN SPACE LAB c'est quoi?

Véritable laboratoire d'expériences OCEAN SPACE LAB a pour vocation de diffuser l'art d'Être par la rencontre en conscience du mouvement sur terre, dans l'eau et des effets thérapeutiques des dauphins sur l'Être humain. L'OCEAN SPACE c'est le grand bleu, l'immensité de l'océan, l'infiniment grand en soi, l'intime en tant qu'espace des possibles où l'on se sent profondément en vie.

OCEAN SPACE LAB est un pont unique qui permet d'accéder à une conscience plus fine de soi et du Vivant. OCEAN SPACE LAB a pris corps à Sataya en 2018 à travers l'énergie des dauphins. Créé par Linda-Kris Mulot: danseuse professionnelle, danse-thérapeute, thérapeute aquatique certifiée et amoureuse de l'océan & des dauphins.



CONTENU DU SEJOUR *Dolphin Mind Experience.*

1. **LA DANSE:** Ateliers collectifs axés sur le mouvement en conscience (terre: à bord et eau: dans la baie dans les zones peu profondes). Différentes pratiques somatiques focalisées sur la globalité du corps seront proposées; « Soma » définit l'expérience intégrale du corps vécu de l'intérieur. Faire l'expérience de son corps par le mouvement conscient, expandre son champ de conscience, se reconnecter à son corps vivant et sensible. Cet espace alliera biomécanique, travail d'ancrage, le plaisir de mouvoir son corps, de danser librement par l'improvisation et l'exploration. Une approche du corps en mouvement en douceur et enseigné dans la bienveillance nécessaire à l'éveil de soi.
2. **LE TRAVAIL CORPOREL AQUATIQUE:** Chaque participant recevra une séance individuelle durant le séjour. Un instant adapté aux besoins de chacun et chacune. Accéder à une profonde détente, une invitation au voyage qui délie le corps grâce aux mouvements de l'eau. Ce soin allie : bercements, massages, étirements, spirales et postures relaxantes au fil de l'eau dans un mouvement fluide et constant. Le corps plonge dans un voyage sécurisant alliant lâcher prise, expérience, danse et reconnexion à l'essentiel. Une reliance avec l'élément eau et soi-même. C'est un instant empreint d'écoute et de douceur dans les eaux peu profondes de la baie. Les dauphins ne sont jamais bien loin; c'est toujours un immense plaisir pour les participants de recevoir et d'entendre les ultrasons émis par les dauphins pendant les séances!
3. **LES DAUPHINS:** Une expérience extraordinaire à vivre que l'on oublie jamais. Nager avec les dauphins: un rêve à réaliser mais aussi bénéficier de leur incroyable capacité à apaiser nos coeurs et enclencher le processus d'auto-guérison présent en chacun de nous. Ces rencontres vécues en conscience permettent de passer à l'ultime étape de transformation et d'intégration de la rencontre avec soi. Il y a l'avant et il y a l'après. C'est accéder à une nouvelle conscience de vie, se sentir à nouveau connecté au Vivant. 3 temps par jour seront proposés pour aller à la rencontre des dauphins. Ces rencontres se feront dans le calme et dans le respect des dauphins et de leur lieu de vie.
4. **DU TEMPS POUR VOUS:** Chaque participant est libre de participer ou non aux rencontres avec les dauphins ou aux autres activités proposées. Des temps libres sont prévus au programme afin que vous puissiez aussi vous reposer, intégrer et pleinement profiter de ce temps pour vous. Lecture, sieste, nager, snorkelling... et offrir à vous même, à votre corps et votre coeur ce dont vous avez besoin. You first !



LE BATEAU, LE LIEU:

OU: Dans la baie des dauphins de Sataya, au coeur de la Mer Rouge. A environ 3 heures de l'aéroport de Marsa Alam, Egypte.



LE BATEAU: Vous serez à bord d'un magnifique bateau de 30 mètres de long. L'équipage du bateau sera à vos cotés durant le séjour pour veiller à votre sécurité, votre confort, préparer les repas, le nettoyage des cabines... Ils sont tous très agréables et respectueux de l'Océan et des Dauphins.

LE LOGEMENT: Des cabines doubles confortables avec salles de bain privées. (2 lits simples)

NOURRITURE: De grands buffets variés seront proposés pour les petits déjeuners, déjeuners et diners. Ainsi que des jus frais et snacks entre les activités et les rencontres avec les dauphins.





L' INTERVENANTE:

Linda-Kris Mulot - Fondatrice d'OCEAN SPACE LAB

Danseuse professionnelle (danse contemporaine)

Danse thérapeute certifiée AAC

Thérapeute aquatique certifiée: formée actuellement par Alexander Georges, créateur de la méthode Healing Dance® agréé WABA Worldwide Aquatic Bodywork Association.

Assistante formatrice sur les formations en Healing Dance®.

Praticienne Aqua-Relax.

Praticienne Aquatic Bodywaves.

Plus d'infos et réservations:

www.lindakrismulot.com

Insta: lindakrismulot - lindakris19@msn.com

