

CROISIÈRE MER ROUGE – RETRAITE DIATOMÉE





**Porto Ghalib – Sataya – Hamata – Shouna | 7 nuits / 8
jours**

Yoga, Reconnexion à Soi & Renaissance au cœur de la Mer Rouge

Avec Sophie Garcia – Créatrice de la méthode Diatomée

"Comme la diatomée filtre l'océan, cette semaine filtre ce qui n'est plus toi — pour révéler ce qui a toujours été là."


JOUR 1 – SAMEDI : Arrivée & Intention

 Accueil à l'aéroport d'Hurghada / Marsa Alam.  Transfert vers la marina de Porto Ghalib.
 Check-in à partir de 15h – installation en cabine, découverte du bateau, rencontre de l'équipage.  Dîner de bienvenue préparé par le chef.


Atelier Sophie – Cercle d'ouverture & Intention | 45 min (soirée)

- Tour de présentation en cercle de parole
- Philosophie Diatomée : résilience, authenticité, renaissance
- Pose de l'intention personnelle pour la semaine
- Rituel du miroir collectif d'ouverture : *"Je suis prête à me laisser toucher"*

(Cet atelier est en soirée, pas de contrainte de durée — c'est le seul moment long de bienvenue)

 Soirée libre dans la marina – Nuit à quai.






JOUR 2 – DIMANCHE : Abou Dabab – Respirer & Se Déposer

 Petit-déjeuner sur le pont à 8h.

 **Atelier Sophie Matin – Yoga Diatomée : Le Corps comme Ancre |  30 min**


(sur le pont, avant la mise à l'eau)

- **5 min** — Respiration consciente d'arrivée + affirmation du jour : *"Je me laisse porter"*
- **15 min** — Yoga hormonal doux : ancrage, ouverture des hanches, étirements spécifiques
- **10 min** — Grounding sensoriel 5-4-3-2-1 : sentir le pont, l'air, le sel, le soleil



 Navigation vers la baie d'Abou Dabab.  Snorkeling & exploration des fonds (tortues, raies).  Déjeuner face à la mer.  Navigation vers Gotta Marsa Alam – récifs colorés.  Barbecue sunset à bord.

 **Atelier Sophie Soir – Écriture Radicale : Première Immersion Intérieure |  30 min**

- **5 min** — Recentrage & respiration douce
- **15 min** — Journal Diatomée : *"Ce que je veux laisser derrière moi cette semaine..."*
- **10 min** — Partage libre & bienveillant en cercle

 Navigation de nuit vers Sataya.





JOUR 3 – LUNDI : Sataya – Lâcher-Prise & Douceur

 Arrivée à Sataya à 7h – lagon turquoise.  Petit-déjeuner face au lagon à 8h.

 **Atelier Sophie Matin – Yoga Apnée & Lâcher-Prise |  30 min**

(sur le pont, face au lagon)

- **5 min** — Méditation d'arrivée : visualisation de sécurité, douceur intérieure
- **15 min** — Yoga hormonal fluide : mouvements inspirés de l'eau, ouverture du cœur
- **10 min** — Respiration du refuge : préparer le corps et l'esprit à la mise à l'eau

 Observation respectueuse et baignade avec les dauphins.  Snorkeling dans le lagon cristallin.  Temps libre & farniente.  Déjeuner à bord.


Atelier Sophie Après-midi – Flottaison Consciente | **30 min**

- **10 min** — Breathwork doux guidé sur le pont
- **10 min** — Grounding sensoriel dans l'eau : sentir la température, la lumière, le silence sous la surface, le corps qui flotte — revenir au présent par les 5 sens
- **10 min** — Rituel du miroir : *"Ce que la mer me reflète de moi"* (écriture flash)


 Soirée orientale sous les étoiles.

Rituel Sophie Nuit – Respiration pour le Sommeil | **10 min**

- Session guidée courte avec ambiance sonore — intention de nuit collective

 Nuit au mouillage à Sataya.







JOUR 4 – MARDI : Sataya – Fluidité & Authenticité

 Petit-déjeuner sur le pont à 8h.

Atelier Sophie Matin – Yoga Hormonal & Danse de Libération | **30 min**

(sur le pont)

- **5 min** — Affirmation du jour : *"Je suis fluide comme l'eau, forte comme le corail"*
- **15 min** — Séquence yoga hormonal : puissance douce, ancrage, équilibre
- **10 min** — Danse de libération guidée : lâcher le mental, habiter le corps

 Baignade libre avec les dauphins.  Exploration des récifs coralliens.  Paddle, détente, farniente.  Déjeuner à bord.  Après-midi jacuzzi & relaxation ou snorkeling libre.  Apéritif sunset.


Atelier Sophie Soirée – Écriture Radicale : La Vulnérabilité comme Force | **30 min**

- **5 min** — Respiration de centrage
- **15 min** — Journal Diatomée : *"Ce que je n'ose pas encore dire de moi..."*
- **10 min** — Cercle de parole : partage libre et bienveillant








 Soirée cinéma sous les étoiles.

JOUR 5 – MERCREDI : Sataya – Jour Libre & Intégration Silencieuse


 Réveil doux au cœur du lagon.  Petit-déjeuner sur le pont.

 **Pas d'atelier aujourd'hui.** Ce jour t'appartient entièrement.

La mer, les dauphins, le soleil, le silence — laisse tout ça travailler en toi sans programme, sans consigne. C'est souvent dans ces espaces libres que les vraies prises de conscience émergent.

 Immersion matinale libre avec les dauphins.  Snorkeling, paddle, farniente, lecture, contemplation — chacun à son rythme.  Déjeuner à bord, ambiance détendue.  Après-midi entièrement libre.  Cocktail sunset.  Soirée karaoké – légèreté & joie partagée.  Nuit paisible à Sataya.

JOUR 6 – JEUDI : Sataya → Sha'ab Claudio → Île d'Hamata – Éco-Connexion & Gratitude

 Petit-déjeuner au lever du soleil.

 **Atelier Sophie Matin – Cercle de Parole & Yoga de la Gratitude |  30 min**

(dernier matin à Sataya, face au lagon)

- **10 min** — Cercle de parole : "Qu'est-ce que ce jour libre a fait remonter en moi ?" — partage des ressentis de la veille, libre et sans jugement
- **15 min** — Salutation au soleil consciente + yoga hormonal de connexion au vivant
- **5 min** — Affirmation collective : "Je suis faite de la même matière que la mer"

 Navigation vers Sha'ab Claudio.  Exploration des grottes coralliennes.  Déjeuner à bord.  Navigation vers l'île d'Hamata.  Découverte de l'île, snorkeling.

 **Rituel Sophie sur l'île – Cercle de Feu & Écriture Radicale |  45 min**

(pieds nus dans le sable, autour du feu de camp)

- **10 min** — Danse de libération sur la plage
- **20 min** — Écriture radicale : "Ce que je brûle, ce que je garde, ce que je plante"

- **15 min** — Rituel symbolique : offrande à la mer ou brûlage intentionnel

(Atelier en soirée sur l'île — durée étendue possible)

🍷 Dîner festif sur l'île, feu de camp. 🌌 Navigation de nuit vers Shouna.

🌴 **JOUR 7 – VENDREDI : Shouna – Intégration & Clôture**

☀ Réveil dans le sanctuaire marin de Shouna.

🧘 **Atelier Sophie Matin – Yoga d'Intégration : La Femme / L'Être Diatomée |**
🕒 **30 min**

(sur le pont)

- **5 min** — Rituel du miroir final : "*Je me choisis*" — déclaration personnelle à voix haute
- **15 min** — Yoga hormonal de clôture : séquence lente, ancrage, gratitude
- **10 min** — Méditation guidée : intégration de la semaine, projection dans la vie de retour

🐢 Mise à l'eau libre – tortues, dugongs. 🍷 Déjeuner à bord.

🌀 **Cercle de Clôture Diatomée |** 🕒 **60 min**

(après le déjeuner, avant le retour à Porto Ghalib)

- Relecture de l'intention posée en Jour 1
- Partage en cercle : "*Ce que je rapporte dans ma vie*"
- Outils à emporter : pratiques quotidiennes post-croisière
- Intention post-retraite posée individuellement
- Cérémonie de clôture collective

🚢 Retour à Porto Ghalib vers 15h. 🌅 Soirée libre à la marina.

☀ **JOUR 8 – SAMEDI : Check-out & Départ**

☕ Petit-déjeuner à bord. 🕒 Check-out à 10h. ✈ Transfert vers l'aéroport d'Hurghada.

🐢 *Fin d'une parenthèse hors du temps... et début d'une vie Diatomée.*



RÉCAPITULATIF DES ATELIERS SOPHIE

Jour	Atelier Matin 🕒	Atelier Soir / Après-midi 🕒
J1 Sam	—	Cercle d'ouverture & Intention 45 min
J2 Dim	Yoga Diatomée : Le Corps comme Ancre 30 min	Écriture Radicale 30 min
J3 Lun	Yoga Lâcher-Prise 30 min	Flottaison Consciente 30 min + Respiration Nuit 10 min
J4 Mar	Yoga Hormonal & Danse 30 min	Écriture Radicale : Vulnérabilité 30 min
J5 Mer	🌴 JOUR LIBRE — pas d'atelier	🌴 JOUR LIBRE
J6 Jeu	Cercle de Parole + Yoga Gratitude 30 min	Rituel de Feu sur l'île 45 min
J7 Ven	Yoga d'Intégration 30 min	Cercle de Clôture 60 min