



Wild dolphin & Yoga retreat

6/11/26 - 14/11/26



Een week die je verbeelding te boven gaat

Acht dagen gewijd aan vertragen, verstillen en opnieuw verbinden met jezelf.

De ontmoeting met wilde dolfijnen, gecombineerd met dagelijkse yoga en meditatie, nodigt uit tot verwondering, innerlijke rust en een diepere verbinding met de natuur én met jezelf.

Een reis die je niet alleen beleeft, maar nog lang met je meedraagt.



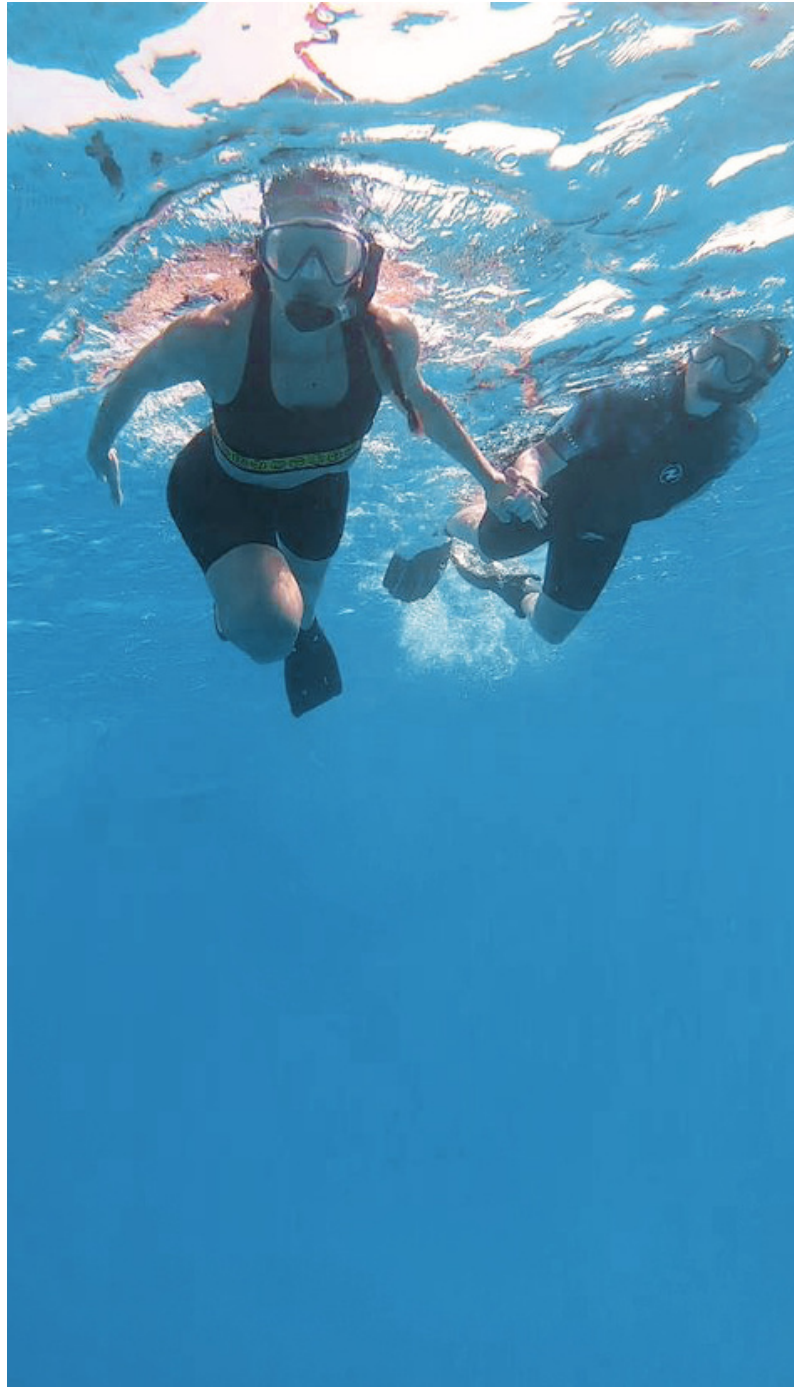
WELKOM IN *een magisch wonderland*

Welkom op een unieke reis waar de stilte van de zee, de ontmoeting met wilde dolfijnen en de beoefening van yoga samenkomen.

Deze retreat nodigt je uit om te vertragen, je hart te openen en opnieuw verbinding te maken met jezelf. Een week vol rust, verwondering en momenten die je nog lang zullen bijblijven.

”*Eenmaal betoverd door de zee, blijft je voor altijd in de ban van haar wonderen*”

Benny en een team ervaren duikinstructeurs kijken er naar uit om je hun onverdeelde aandacht te schenken en ervoor te zorgen dat je week echt magisch wordt.





**JE STAAT OP HET
PUNT OM**

Sataya Lagoon

BINNEN TE GAAN



In de Rode Zee ligt een beschutte lagune waar wilde dolfijnen na hun nachtelijke jacht vaak samenkomen om te rusten. Alleen al de stilte en de schoonheid van deze plek maken elke ontmoeting onvergetelijk.

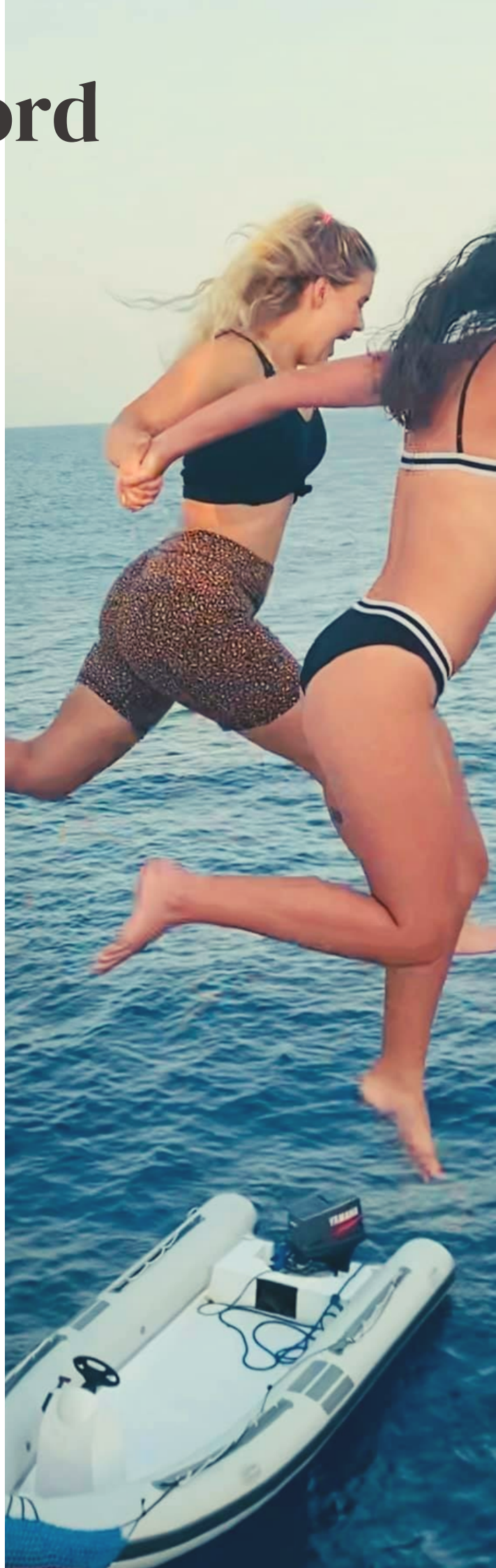
Aan boord van ons comfortabele schip leef je een week lang op het ritme van de zee. Omringd door water, onder een eindeloze sterrenhemel, ontstaat er vanzelf ruimte om te vertragen, los te laten en opnieuw verbinding te maken met de natuur én met jezelf.

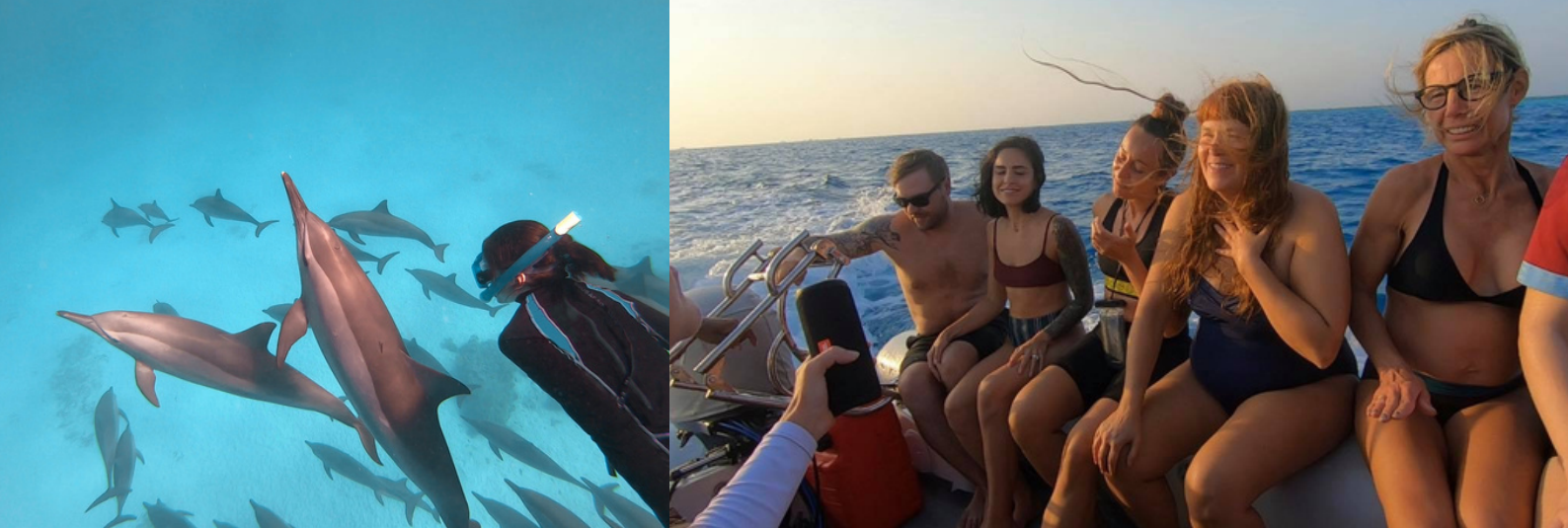
”De magie van een nieuw
begin is werkelijk het
krachtigste van allemaal.”

Leven aan boord

Leven op het ritme van de zee
Een week lang delen we het
leven aan boord van een
comfortabel jacht. We genieten
samen van heerlijke maaltijden,
inspirerende gesprekken en
momenten van stilte. Het is
bijzonder hoe snel onbekenden
hier uitgroeien tot een hechte
groep en vaak zelfs tot
vriendschappen voor het leven.
Er is altijd ruimte om je even
terug te trekken, maar de kracht
van deze retreat schuilt ook in
het samen beleven van deze
unieke reis. Door afstand te
nemen van de dagelijkse drukte,
schermen en verplichtingen
ontstaat er ruimte om te
vertragen, te reflecteren en
opnieuw te voelen wat echt
belangrijk is.

De ontmoetingen met de wilde
dolfijnen, de rust van de zee en
het eenvoudige leven aan boord
maken deze ervaring voor velen
onvergetelijk.





Liefde en medeleven

DOLFIJNEN ONTMOETEN OP HUN VOORWAARDEN

Elke ochtend komen de wilde dolfijnen naar de beschutte lagune om te rusten, te spelen en tijd door te brengen met hun groep. Het is een voorrecht om hen in hun natuurlijke leefomgeving te mogen observeren en – wanneer zij daarvoor openstaan – hen in het water te ontmoeten.

Respect voor de dolfijnen staat voor ons altijd op de eerste plaats.

Daarom benaderen we hen uitsluitend op hun voorwaarden. Wanneer ze slapen of geen interesse tonen in interactie, houden we bewust afstand. Hun welzijn staat steeds voorop.

Door een volledige week op zee door te brengen, ontstaat de mogelijkheid om het ritme van de natuur te volgen en de dolfijnen zonder haast te ontmoeten. We laten verwachtingen los en stappen het water in met openheid, aandacht en respect.

Veel deelnemers ervaren deze ontmoetingen als bijzonder rustgevend en inspirerend. De stilte van de zee, de aanwezigheid van de dolfijnen en het leven in het moment nodigen uit om te vertragen, volledig aanwezig te zijn en opnieuw verbinding te maken met jezelf en de natuur.

We zijn niet alleen te gast in hun wereld, maar ook leerlingen. We komen om te observeren, te luisteren en ons te laten inspireren door hun vrijheid, intelligentie en natuurlijke harmonie.

Vrijdag

Aankomen in Hurghada

Op vrijdag komen we aan in Hurghada.

Marie en haar team komen ons ophalen en brengen ons naar ons hotel waar we één nachtje verblijven.

's ochtends na het ontbijt rijden we door naar de haven van Hamata om daar dan op het schip te stappen en we naar 2,5 uur varen we het rif en de lagune bereiken, onze thuis voor de komende week.



Ons programma Zondag-vrijdag

Tijdens deze retreat leven we op het ritme van de zon en de dolfijnen. Vanaf zonsopgang volgen we hun natuurlijke dagritme: we ontmoeten hen wanneer ze terugkeren van hun nachtelijke jacht en respecteren de momenten waarop ze rusten of ervoor kiezen om op open zee te blijven.

Wanneer de dolfijnen rusten, is er ruimte voor yoga, meditatie, ademwerk, ontspanning of vrije tijd. Zo ontstaat een natuurlijke afwisseling tussen activiteit, verstilling en ontmoeting.

Omdat we te gast zijn in de natuur, vragen we je met een open en flexibele houding aan deze reis deel te nemen. Het programma volgt niet alleen onze planning, maar ook het ritme van de zee, de dolfijnen en de behoeften van de groep.



Zaterdag

8

TERUGREIS



Zaterdag vroeg in de ochtend verlaten we het rif en varen terug naar de haven. Daar staan de busjes ons op te wachten om ons terug te brengen naar Hurghada. Op de terugweg stoppen we voor een late lunch-vroeg diner vooraleer we onze vlucht naar Zaventem nemen.

”

*Elk einde leidt tot een
nieuw begin*

”

Aan alle goede dingen komt een eind,
zo ook aan deze week. Maar we
vertrekken met nieuwe herinneringen,
vrienden voor het leven en zoveel liefde
in ons hart.





” Ga met de stroom mee.
Forceer niets. Laat het
gebeuren, of niet gebeuren...
Vertrouw erop dat hoe het
ook gaat, het het beste is.
”



Yoga aan boord

Props:

Aan boord zijn yogamatten, -blokken en bolsters, maar als je wenst kan je je favoriete mat meebrengen

We starten de dag met een Align & Flow Yoga-les, toegankelijk voor elk niveau. Terwijl we oefenen, houdt de crew de dolfijnen in het oog. Nodigen zij ons uit, dan verplaatsen we de les. Tijdens deze retreat volgen we het ritme van de natuur, niet de klok.

Bij zonsondergang sluiten we de dag af met Yin Yoga, Yoga Nidra, ademwerk of meditatie. Een moment om te verstillen, te ontspannen en alle indrukken van de dag te laten bezinken.

Dankzij het beschermende rif van Sataya is de zee meestal rustig en is het ruime jacht een heerlijke plek om yoga te beoefenen en volledig tot rust te komen.



Full experience

MOGELIJKE BIJKOMENDE ACTIVITEITEN

Learn
to
freedive



Maak kennis met apneu, houd je adem in onder water en leer hoe je moet egaliseren. We doorlopen de basistechniek om efficiënt naar beneden te komen en bespreken enkele veiligheidspunten bij het freediven.

Voor het eerst onder water ademen is een buitengewoon gevoel. Sataya is de perfecte plek om dit te proberen, met zijn kalme water en geringe diepte. Maar er is ook veel te zien voor degenen die verder willen gaan als je gecertificeerd bent.



Try
Scuba



HET RODE ZEE KORAA LRIF

Welkom
bij een van
's werelds
mooiste
koraal
riffen

Ontdek de onderwaterwereld van de Rode Zee
Stap vanuit de zodiac het warme, kristalheldere water in en ontdek een fascinerende onderwaterwereld, op slechts enkele meters van het schip. Kleurrijke koraaltuinen vormen het thuis van een indrukwekkende rijkdom aan zeeleven: blauwgevekte pijlstaartroggen, murenen, koraalduivels, barracuda's en talloze tropische vissen.

Laat je rustig meedrijven aan de oppervlakte of verken al snorkelend de wonderlijke wereld onder je. De stilte van de zee, het heldere water en het contact met deze ongerepte natuur brengen voor veel mensen een diep gevoel van rust, ontspanning en verwondering.

Een uitnodiging om te vertragen, volledig aanwezig te zijn en opnieuw verbinding te maken met de eenvoud en schoonheid van de natuur.

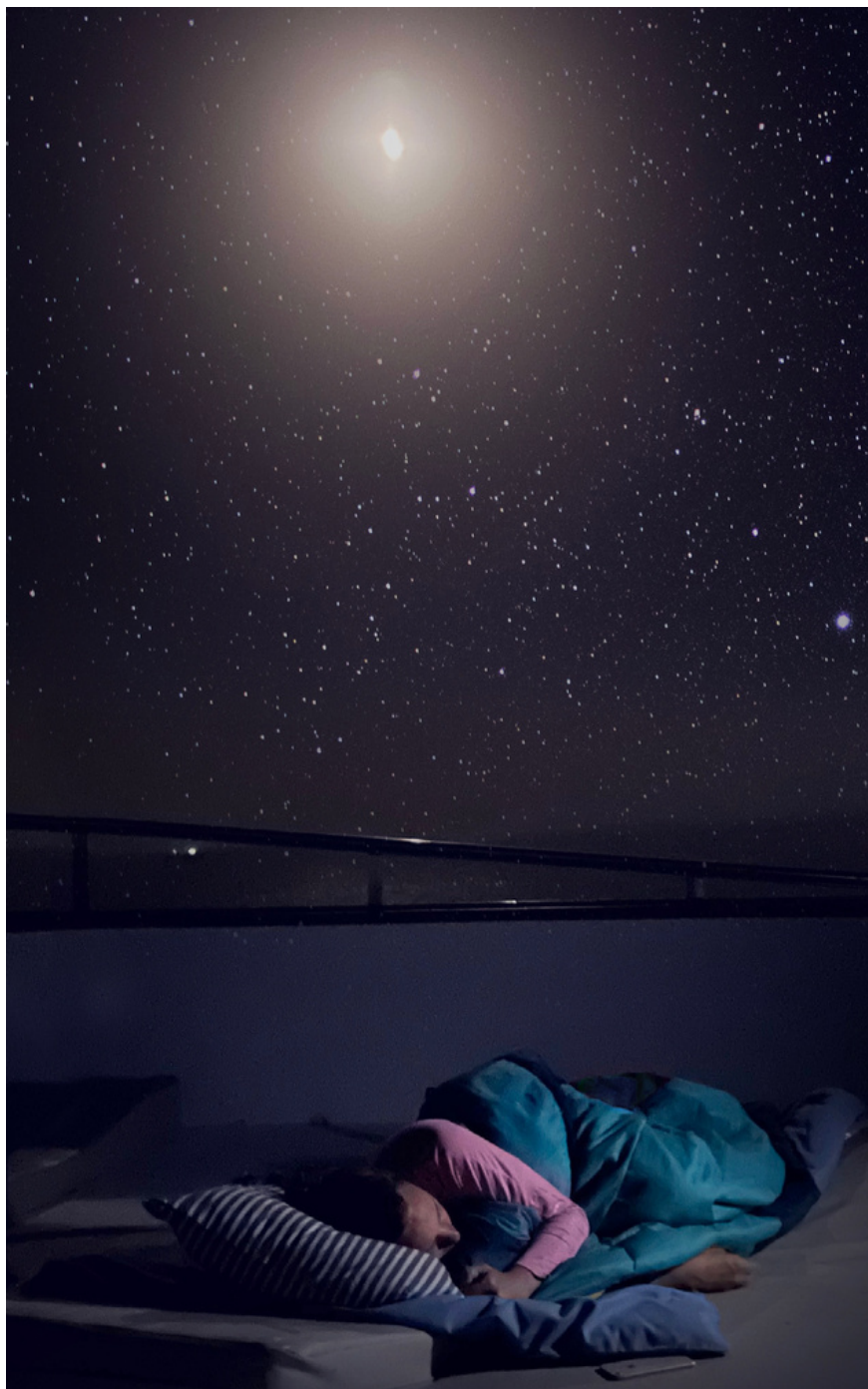
DROOM ZONDER GRENZEN

Slapen onder de sterrenhemel

De sterrenhemel is echt onwerkelijk als je weg bent van de lichtvervuiling. Je ziet de dimensie en de diepte en voelt je verbonden met alles en iedereen. Het overtreft elk planetarium.

” Als het teven te overweldigend wordt, kijk dan gewoon naar de nachtelijke hemel en verlies jezelf voor een tijdje ”

Velen van ons vinden het heerlijk om ons comfortabele kajuitbed te verlaten en naar het bovendek te sluipen om onder de sterrenhemel te slapen. Luisteren naar de golven, de wind voelen, het zoute water ruiken, opkijken naar de sterren en weten dat we deel uitmaken van het universum.



Meet your host Benny

Christel & Benny zijn de oprichters van Body Atelier en Journeys of Bliss.

Samen organiseren ze jaarlijks Verschillende retreats en opleidingen.

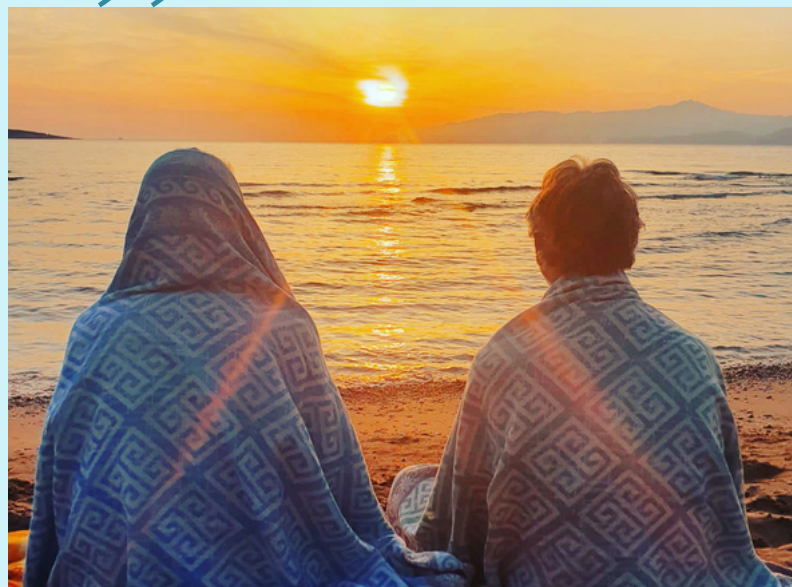
Benny is een ervaren Align & Flow Yoga docent en Yoga teacher trainer.

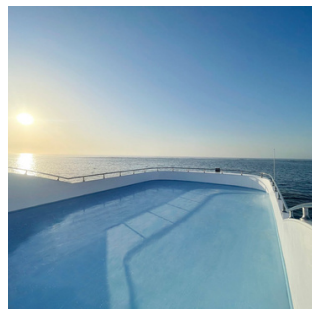
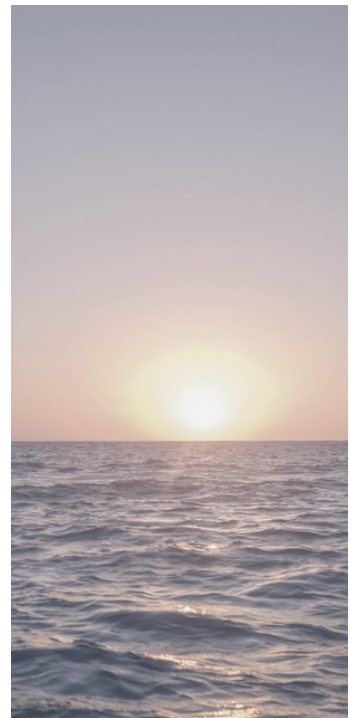
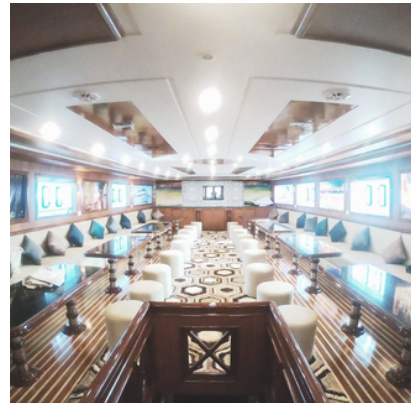
Hij houdt ervan om mensen te inspireren, en te helpen op weg naar het ervaren van hun vrijheid, vertrouwen en gelukzaligheid.

Hij is heel graag jullie begeleider op dit avontuur.

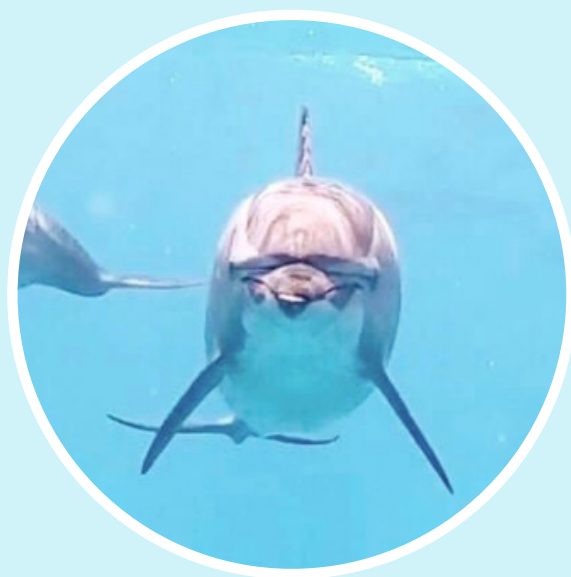


“Enlightenment is when a wave realizes it is the Sea”





WE HOPE TO SEE
YOU HERE SOON



“ Freedom means the
opportunity to be what we
never thought we would be. ”

HEB JE VRAGEN?
WIL JE JOUW PLEKJE
RESERVEREN?

Mobiel/Whatsapp: 0479/560144
E-mail: info@bodyatelier.be