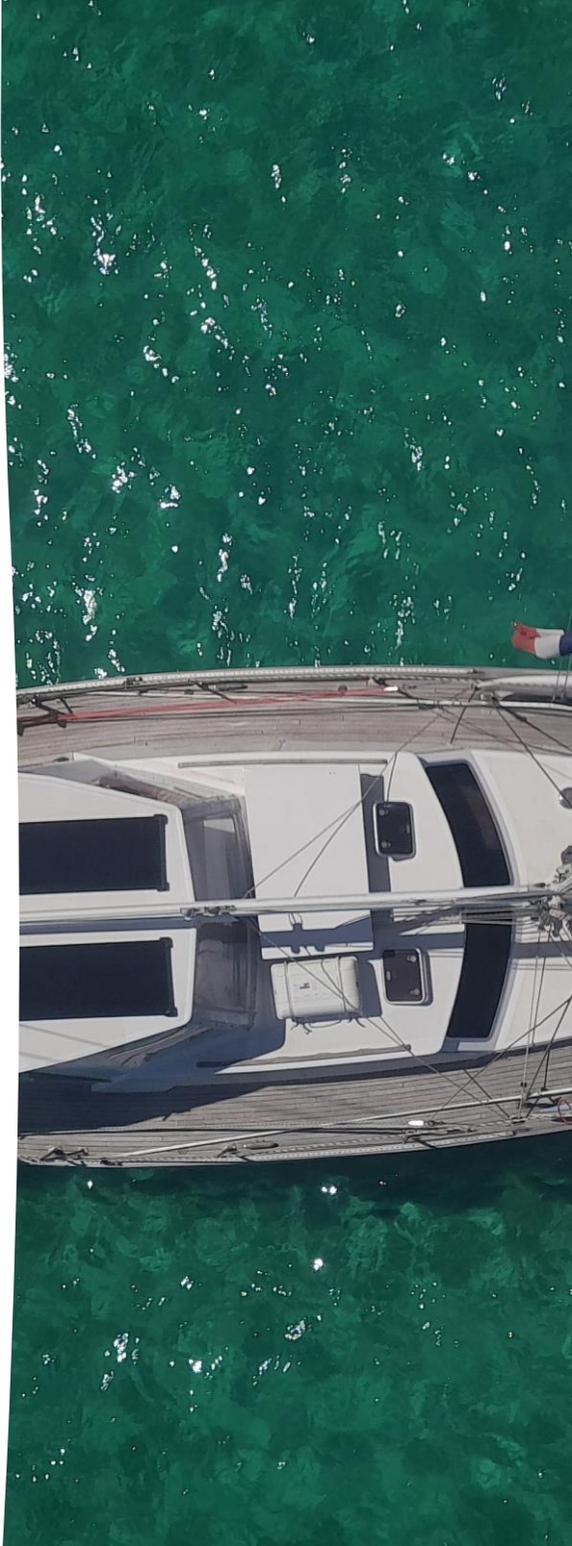


# COMMENT CA SE PASSE ?

- 7 jours de croisière à bord d'Ikigai. Notre lieu de rencontre : le port le plus proche de l'aéroport de ton arrivée !
- Ikigai est un voilier de 18m avec 3 cabines pour nos hôtes : une cabine double avec salle de bain privative à l'avant, deux cabines à l'arrière du bateau : une double, et une avec deux bannettes qui se partagent une salle de bain. Le cockpit ou un hamac offrent aussi l'opportunité de nuits sous la voie lactée !
- 7 jours pour larguer les amarres, laisser tes repères terriens, te donner du temps ; tu pourras prendre la barre d'Ikigai, participer aux manœuvres , te baigner au mouillage, admirer la vie sous marine, randonner en paddle ou à terre, profiter du calme des mouillages.
- Certaines croisières se combinent avec un travail de développement personnel, coaching\* :
  - Croisière 1 : mettre le cap sur ton Ikigai
  - Croisière 2 : aller à la rencontre de tes émotions et développer ton acuité relationnelle
  - Croisière 3 : oser et développer ton audace
- Les programmes sont disponibles via le formulaire de contact.
- Notre proposition d'organisation, (sachant qu'en voilier les conditions météo priment sur tout. Cet « idéal » est susceptible d'être aménagé en fonction de ces mêmes conditions ☺ ) :
  - 7h30 à 9h30 : baignade matinale, méditation, yoga, petit déjeuner,...
  - 9h30 à 12h15 : atelier
  - 13h00 à 14h30 : déjeuner
  - A partir de 15h00 : navigation, randonnée, paddle, sieste
  - A partir de 19h00 : apéro, dîner et échanges. Certaines soirées donneront lieu à des animations spécifiques.



\* Le travail de coaching est encadré par la déontologie de l'association EMCC.