



AQUARELAXATION

Atelier de 45mn dans une eau à 34°C

Debout dans l'eau, au besoin adossé au mur, détente du corps et de l'esprit basée sur des mouvements doux, l'attention à son corps et la connexion à sa respiration.

Pré-requis

Aucun

Vous pouvez garder vos lunettes de vue

Public

Pour s'offrir un moment de détente, notamment en cas de stress et de problèmes de sommeil

Pratique très douce pour les femmes enceintes.

Restrictions éventuelles

Voir la [fiche des précautions à l'eau chaude](#)

Bénéfices

Détente musculaire,

Respiration plus posée

Apaisement et diminution du stress

Les effets sont ressentis avec une seule séance ; une pratique régulière permet d'ancrer ces changements positifs

Tarifs

10€/personne la séance de 45mn

90€ la carte nominative de 10 séances
valable 1 an

Prévoir

Maillot de bain (caleçons de bains interdits)

Serviette (+ peignoir éventuellement)

Claquettes

Bouteille d'eau, il est impératif de bien s'hydrater

Où

Les Bains du Rocher à Cauterets

Quand

Ateliers hebdomadaires tous les lundis à 9h et 19h30

Vacances d'été : atelier supplémentaire le mardi à 19h30

Sur réservation par mail ou téléphone

Je vous invite à me contacter si vous avez une question, afin que nous puissions évaluer ensemble la pratique qui est la plus adaptée à votre situation, votre besoin, votre envie...