

# ATELIER AQUAPARENTHÈSE



Atelier de 2h30 dans une eau à 34°C

Une pause aquatique, parenthèse de détente et de retour à soi, basée sur une alternance de pratiques douces pour :

- Connecter votre souffle et poser votre respiration
- Dénouer les tensions du corps
- Se libérer l'esprit

## Pré-requis

Aucun. L'atelier se fait debout dans l'eau, au besoin dos au mur.

Vous pouvez garder vos lunettes de vue.

## Restrictions éventuelles

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

## Public

Pour les personnes désireuses d'une parenthèse de tranquillité avec elles-mêmes pour relâcher les tensions et se recentrer.

## Bénéfices

- Détente musculaire
- Respiration plus posée
- Apaisement et diminution du stress
- Amélioration du sommeil
- Relation à l'eau pour les personnes qui ne sont pas à l'aise

## Tarif

30€/ personne l'atelier de 2h30

## Prévoir

Maillot de bain (caleçons de bains interdits)  
Serviette (+ peignoir éventuellement)  
Claquettes  
Bouteille d'eau, il est impératif de bien s'hydrater

## Où

*Pas défini à ce jour. Si vous souhaitez être informé du prochain atelier, vous pouvez me laisser vos coordonnées.*

## Quand

## 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...