



ATELIER RECONNEXION AQUATIQUE

Atelier de 2h30 dans une eau à 34°C

Ce que cet atelier n'est pas : un cours pour apprendre à s'allonger, se redresser, ou apprendre à nager.

Il s'agit d'un atelier pour expérimenter les propriétés de l'eau et retrouver un contact positif.

Cela concerne donc aussi bien les personnes qui ont pris des cours et qui ont encore peur bien que sachant évoluer dans l'eau, que les personnes qui souhaitent faire un premier pas dans leur relation avec l'eau avant d'envisager (pourquoi pas) de prendre des cours.

Au programme de cet atelier :

- Se tenir debout dans l'eau, l'effet de l'eau sur notre posture et sur nos mouvements
- Expérimenter l'interaction avec l'eau par des mouvements doux
- Apprendre à souffler dans l'eau pour poser sa respiration
- Se relaxer grâce à l'eau

Pré-requis

Pouvoir entrer dans l'eau où on a pied et y être debout. Sinon me contacter pour envisager une autre approche

Restrictions éventuelles

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

Public

Personnes ayant des peurs aquatiques et souhaitant "faire connaissance" avec l'eau, sans entrer dans un processus d'apprentissage de la natation.

Personnes ayant déjà pris des cours de natation et qui ont toujours une appréhension

Bénéfices

Acquérir une compréhension de l'interaction avec l'eau et une expérience pratique qui permettent de gagner en aisance et diminuer l'appréhension.

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...