

ATELIER SOUFFLE DE L'EAU



Atelier de 2h30 dans une eau à 34°C

Un espace de tranquillité aquatique pour revenir à soi par la respiration.

Connecter son souffle, le découvrir, le poser, lui donner de l'espace :

- Associer mouvement et respiration
- Explorer différents rythmes respiratoires
- Expérimenter l'apnée : une pause respiratoire à l'écoute de soi

Pré-requis

Accepter de mettre la tête dans l'eau, même si on ne sait pas comment faire ! Sinon il sera plus adapté de commencer par l'atelier [Reconnexion Aquatique](#) ou l'atelier [Aquaparenthèse](#).

Restrictions éventuelles

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

Public

Sportifs et curieux qui veulent mieux connaître leur respiration
Personnes angoissées
Personnes qui ont facilement le souffle court dès qu'elles font un effort modéré
Personnes avec des problèmes respiratoires (insuffisance, BPCO...) : cet atelier permet d'aborder différemment son souffle.

Bénéfices

Relaxation, centrage, présence
Conscience corporelle
Respiration plus ample et plus posée

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.

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...