



ATELIER DU SPORTIF

Atelier de 2h30 dans une eau à 34°C

L'état d'apesanteur dans lequel nous place l'eau, combiné à sa résistance au mouvement, se font les révélateurs de notre façon de bouger, et des alliés pour explorer différemment le mouvement et la posture.

Les différentes pratiques abordées durant l'atelier permettent de :

- Relâcher les tensions
- Travailler sur la posture, l'équilibre et le centre de gravité pour bouger depuis son axe sans effort
- Travailler sur la respiration

Pré-requis

Aucun

Restrictions éventuelles

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

Public

Personnes ayant une pratique sportive régulière et voulant gagner en conscience corporelle

Bénéfices

En plus de l'effet de détente et de conscience corporelle, le travail sur la posture, le mouvement, la coordination et le souffle vient nourrir la pratique sportive.

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

Quand

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...