



FORMULE DETENTE ET EQUILIBRE

Programme de 8 semaines dans une eau à 34°C, avec un atelier de 1h30 par semaine.

La détente du corps est en lien avec la tranquillité de l'esprit, de même que se sentir bien posé dans son corps est en lien avec le fait de pouvoir se poser dans sa tête.

Cette formule d'ateliers permet d'agir de manière combinée sur le corps et l'esprit grâce à :

- Des pratiques faisant travailler la posture de manière douce pour dénouer les tensions (notamment cou, épaules, dos)
- Un travail sur l'équilibre pour amener une posture plus ancrée qui libère le haut du corps
- Différentes pratiques de relaxation et de recentrage

Pré-requis

Aucun. On est 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 de retrouver équilibre et tranquillité dans leur corps et dans leur tête.

Bénéfices

Travail sur l'axe du corps avec un effet bénéfique sur l'équilibre au quotidien ainsi que sur le centrage, la présence, la sérénité

Améliore la conscience corporelle et le sommeil.

Tarifs

Formule de 8 ateliers : 130€

Formule Equilibre+ : 265€ comprenant 8 ateliers + 2 soins aquatiques de 60mn

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...