



# FORMULE SOUFFLE ET CENTRAGE

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

L'eau nous permet de ressentir pleinement notre respiration, de percevoir son amplitude, sa puissance, sa durée.

Par des pratiques douces alliant le mouvement et la respiration, ce programme permet de :

- relâcher les tensions
- connecter son souffle
- acquérir des outils respiratoires de recentrage

## Pré-requis

Aucun. On est debout dans l'eau.

Vous pouvez garder vos lunettes de vue sur certaines pratiques

## Restrictions éventuelles

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

## Public

Personnes qui se sentent oppressées et débordées par un rythme de vie effréné.

Personnes d'un naturel anxieux

Personnes avec des douleurs chroniques

Personnes avec des problèmes respiratoires

## Bénéfices

Développe la conscience corporelle et améliore le sommeil

Centrage, présence, clarté d'esprit, plus grande sérénité

Respiration plus ample et plus posée

## Tarifs

Formule de 8 ateliers : 130€

Formule Relax+ : 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...