



NATATION PEURS AQUATIQUES

En cours particulier de 30 ou 45mn dans une eau à 30°C, le contenu s'adapte à vos besoins et à votre rythme de progression.

Se libérer de la peur de l'eau implique de savoir comment on y évolue. Apprendre à souffler dans l'eau, s'allonger, se redresser puis s'y déplacer permet d'apprivoiser le milieu et de gagner en confiance en soi.

Pour un apprentissage dans un environnement tranquille, les cours se font en dehors de l'ouverture de la piscine au public.

Pré-requis

Avoir envie

Restrictions éventuelles

Contre-indication à la natation

Contre-indication au fait d'avoir les oreilles dans l'eau, même avec des bouchons

Public

Quel que soit l'âge (donc aussi les enfants)

Peur de l'eau

Peur de mettre la tête dans l'eau

Peur de s'allonger sur le ventre et/ou sur le dos

Peur de la profondeur

Et l'envie de se libérer de ces peurs

Bénéfices

Acquérir de l'autonomie et de la tranquillité dans l'eau

Retrouver un contact positif avec l'eau

Avec un effet bénéfique sur la confiance en soi et l'estime de soi

Tarifs : cours pour 1-2 personnes

20€ le cours de 30mn - 95€ les 5 cours

30€ le cours de 45mn - 140€ les 5 cours

Prévoir

Maillot de bain (caleçons de bains interdits)

Serviette

Bouteille d'eau

Où

Piscine municipale de Cauterets

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...