

SOIN HARMONISATION AQUATIQUE



Dans une eau à 34°C, des flotteurs aux jambes et mon soutien, vous flottez, votre respiration se pose.

Commence alors une danse avec l'eau, combinaison de Watsu et de Healing Dance : mouvements, points de pression, étirements s'accompagnent du massage de l'eau, le tout ponctué de temps de calme.

Chaque séance est unique, propre à chacun dans le moment présent de la séance.

Lors d'une séance les oreilles sont dans l'eau (il est possible d'utiliser des bouchons d'oreilles) mais le visage ne va jamais sous l'eau.

Si vous le souhaitez il est possible, sur une partie de la séance, d'utiliser un pince-nez et d'aller sous l'eau.

Les immersions se calent alors sur votre respiration, pour une découverte douce d'une autre dimension.

Pré-requis

Aucun

Restrictions éventuelles

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

Public

Ce soin s'adresse à toute personne souhaitant vivre un moment en apesanteur propice pour dénouer les tensions et se reconnecter à soi-même.

Les femmes enceintes y trouvent une parenthèse de bien-être partagé avec l'enfant qu'elles portent.

Bénéfices

Un soin agit sur la globalité de l'être en harmonisant la circulation de l'énergie dans le corps, avec des effets physiques, psychiques et émotionnels plus ou moins marqués pour chacun à chaque séance.

- physique : libération des tensions en profondeur, gain de mobilité, respiration plus ample et plus posée
- psychique : lâcher-prise, état méditatif, sensation d'unité...
- émotionnel : une séance peut-être l'occasion de libérations émotionnelles, c'est aussi un espace où peuvent être ressenties de la joie, de la liberté, de la sérénité...

Le tout ayant des répercussions positives sur le sommeil, l'humeur, le niveau de stress...

Tarifs

50€ la séance Découverte de 30mn (prévoir 1h en tout)

85€ le Soin de 60mn (prévoir 1h30 en tout)

Prévoir

Maillot de bain (caleçons de bains interdits)

Claquettes

Bouteille d'eau, il est impératif de bien s'hydrater

Je fournis : peignoir et serviette

Où et quand

Bains du Rocher : matinée ou soirée

Thermes des Griffons : après-midi de mai à octobre

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...