



Respiration - Connexion - Apesanteur - Méditation - Pleine conscience



Fermez les yeux, respirez profondément et lâchez prise. Oubliez les soucis et les blocages du quotidien. Tandis que vous flottez en apesanteur, vos sens sont exacerbés et vous entrez dans une connexion profonde avec vous-même. Ce voyage de découverte intérieure recèle de nombreux bienfaits et vous emmène sur la voie d'un relâchement que vous n'avez encore jamais connu.

*La méthode **YogAqua®** est un concept de relaxation qui trouve sa source dans les sciences du yoga et des pranayamas, autant que dans le sport de l'apnée. Celui qui plonge dans un voyage sous-marin profond sur une seule inspiration doit être un maître du relâchement : aucun autre sport n'allie à ce point la relaxation et la gestion du mental. C'est ainsi qu'est née l'idée de combiner ces techniques de l'apnée avec des exercices de respiration, des éléments d'apesanteur, de méditation et de training autogène pour créer un concept de stage, où la notion de performance est complètement occultée et où l'accent est mis sur la relaxation physique et psychique profonde.*

***Peuvent participer** toutes les personnes intéressées par la (re)découverte de la respiration et du relâchement. YogAqua® s'adresse aux personnes de tous âges, n'est pas orienté sur la performance et ne demande pas de disposer d'une bonne condition physique. Seule une affinité à l'élément eau peut être considérée comme un atout supplémentaire.*

Les formateurs :

Manou Maier : professionnelle de la logothérapie, du coaching et de l'accompagnement intégratif, elle est aussi enseignante en plongée et en apnée, ainsi que en yoga et pranayamas.

Phil Simha : formateur professionnel en plongée et en apnée, co-auteur de livres sur ces sujets mais aussi sur la respiration et la méditation, il est également enseignant en yoga et pranayamas.

Déroulement :

▶ 18h30-20h Atelier à sec :

Exercices de respiration (Pranayamas), Relaxation profonde, Relâchement musculaire et Bodyscan

▶ 20h30-21h30 Atelier dans l'eau (bassin de 1m40, eau à 30°) :

Floating, Pranayamas, Méditation, Relâchement profond, Pauses dans la respiration (Kumbhaka)

Lieu :

Épicentre, Rte d'Arrufens 17, 1680 Romont ([site web](#))

Prix :

Fr. 190.- inclus entrée à Épicentre, combinaison "shorty", masque ou pince-nez, collation.

À prévoir :

Vêtements amples et confortables, affaire de bain, tapis de sol (yoga, gym), couverture légère, mouchoirs, gourde ou Thermos. Si disponible, prendre aussi combinaison de plongée (3-5 mm), masque de plongée ou lunettes de natation.

Dates :

NOV.	DÉC.	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL
5	17	7	4	4	1	6	3	1
